

# 豊岡いきいきプラザ🍓🍌🌻7月予定表🍌🌻

日	月	火	水	木	金	土																								
<div><div>いきプラ体操 9:15~9:45</div><div><div>入浴日月・水・金 10:00~16:40</div></div><div></div></div> <tr><td></td><td>1 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45</td><td>2 世代間交流会 15:30~16:45</td><td>3 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:00~20:00</td><td>4 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30</td><td>5 ぬりえサロン 10:00~16:00 嗅覚H(脳活)講座 10:30~11:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30</td></tr> <tr><td>6 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00</td><td>7 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30</td><td>8 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45</td><td>9 絵手紙講座 13:30~15:30</td><td>10 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00</td><td>11 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 タカナワイアンズ 「サマーコンサート2025」 14:00~15:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン お休み</td></tr> <tr><td>13 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00</td><td>14 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30</td><td>15 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45</td><td>16 LPレコードと動画 10:00~11:00 みなぎてカフェ 14:00~15:30</td><td>17 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00</td><td>18 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ぬりえサロン 10:00~16:00 嗅覚H(脳活)講座 10:30~11:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30</td></tr> <tr><td>20 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00</td><td>21 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ お休み</td><td>22 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45</td><td>23 絵手紙講座 13:30~15:30</td><td>24 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00</td><td>25 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 夏の養生・お灸 10:30~11:30 ジャズピアノコンサート 14:00~15:30 ダーツサロン お休み</td></tr> <tr><td>27 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00</td><td>28 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30</td><td>29 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45</td><td>30 Summer Concert 10:00~11:00</td><td>31 ダーツサロン 17:00~19:00</td><td>豊岡 ロードショー 7月25日(金) 17:00~19:00 <div></div></td></tr>		1 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45	 2 世代間交流会 15:30~16:45	3 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:00~20:00	 4 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	5 ぬりえサロン 10:00~16:00 嗅覚H(脳活)講座 10:30~11:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30	6 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 7 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	8 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45	 9 絵手紙講座 13:30~15:30	10 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 11 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 タカナワイアンズ 「サマーコンサート2025」 14:00~15:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン お休み	13 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 14 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	15 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45	16 LPレコードと動画 10:00~11:00 みなぎてカフェ 14:00~15:30	17 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	 18 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ぬりえサロン 10:00~16:00 嗅覚H(脳活)講座 10:30~11:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30	20 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 21 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ お休み	22 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45	 23 絵手紙講座 13:30~15:30	24 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 25 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 夏の養生・お灸 10:30~11:30 ジャズピアノコンサート 14:00~15:30 ダーツサロン お休み	27 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00	 28 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	29 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	 30 Summer Concert 10:00~11:00	31 ダーツサロン 17:00~19:00	豊岡 ロードショー 7月25日(金) 17:00~19:00 <div></div>
		1 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45	 2 世代間交流会 15:30~16:45	3 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:00~20:00	 4 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	5 ぬりえサロン 10:00~16:00 嗅覚H(脳活)講座 10:30~11:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30																								
	6 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 7 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	8 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45	 9 絵手紙講座 13:30~15:30	10 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 11 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 タカナワイアンズ 「サマーコンサート2025」 14:00~15:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン お休み																								
	13 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 14 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	15 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45	16 LPレコードと動画 10:00~11:00 みなぎてカフェ 14:00~15:30	17 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 ダーツサロン 17:00~19:00	 18 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ぬりえサロン 10:00~16:00 嗅覚H(脳活)講座 10:30~11:30 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30																								
20 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	 21 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ お休み	22 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45	 23 絵手紙講座 13:30~15:30	24 朗読サロン 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	 25 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 夏の養生・お灸 10:30~11:30 ジャズピアノコンサート 14:00~15:30 ダーツサロン お休み																									
27 フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00	 28 Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	29 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	 30 Summer Concert 10:00~11:00	31 ダーツサロン 17:00~19:00	豊岡 ロードショー 7月25日(金) 17:00~19:00 <div></div>																									

港区立豊岡いきいきプラザ

豊岡だより

7月号



令和7年6月25日発行

無料

みんな来てきて！みなきてカフェ

豊岡いきいきプラザwith介護予防あおぞら


「皆で歌いましょう♪～A・K・Yによる暑さを吹き飛ばすコンサート～」

日時：7月16日(水) 14：00～15：30

場所：1階 敬老室

定員：20名(先着順) 対象：60歳以上の港区民

申込：6月25日(水)～7月9日(水)までにお電話または事務所受付まで



無料

脳に体にeスポーツイベント

東京タワー直下にある新体験テーマパーク


日時：7月9日(水) 10：00～13：20

定員：20名(先着順)

場所：RED° TOKYO TOWER 対象：60歳以上の港区民

申込：受付中～お電話または事務所受付まで(定員になり次第締切)

楽しいゲームが盛りだくさん！



無料

タカナワイアンズ「サマーコンサート2025」


ハワイアン心地よい調べが異国情緒たっぷりの世界へと誘います

日時：7月12日(土) 14：00～15：00

場所：1階 敬老室 演者：タカナワイアンズ&パパフラ

定員：35名(先着) 対象：60歳以上の港区民

申込：受付中～7月10日(木)までに、お電話または事務所受付まで



無料

世界を駆け回るジャズピアニスト～ジャズピアノコンサートIN豊岡パート2～

～プロジャズシンガーによるジャズコンサート～


日時：7月26日(土) 14：00～15：30

場所：1階 敬老室

出演：ケイコ・ボルジェソン氏 定員：35名(抽選) 対象：60歳以上の港区民

申込：6月25日(水)～7月20日(日)までに、お電話または事務所受付まで

※7月22日(火)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします



無料

認知症予防は足もとから～認知症講話・足の測定会・セルフマッサージ～

認知症講話、測定器で足裏から健康状態を分析

さらに足裏をほぐして足もとから認知症を予防しましょう！



日時：8月2日(土) ①13：00 ②14：10 ③15：20

場所：1階 敬老室 講師：早川 達也・旗本 由紀子・鋤本教子(当館職員)

定員：21名(抽選・各回60分7人ずつ) 対象：60歳以上の港区民

申込：7月15日(火)～7月30日(水)までにお電話または事務所受付まで

※7月31日(木)以降、ご当選者のみにお電話にてご連絡いたします



## 講座・イベント紹介

無料

### Summer Concert

#### Sakkeyと懐かしい曲を一緒に歌いませんか？

日時：7月30日(水)  
10:00～11:00  
場所：1階 敬老室  
定員：20名(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：6月25日(水)から、  
お電話または事務所受付まで  
(定員に達するまで)



無料

### 豊岡ロードショー



毎月選りすぐりの作品を上映しています！  
お気軽に職員までお問合せ下さい！！  
内容はポスターでも掲示致します(^O^)/

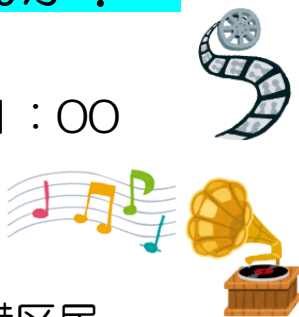
日時：7月25日(金) 17:00～19:00  
場所：1階 敬老室 定員：12名(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
持物：飲み物  
申込：不要  
※当日直接会場へお越しください

無料

### LPレコードと動画で巡る世界の旅 ～テーマは「海の日」～

#### ～懐かししの音楽と映像を 楽しみませんか？～

日時：7月16日(水)  
10:00～11:00  
場所：1階 敬老室  
出演：川上正隆氏  
定員：16名(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：6月25日(水)から、お電話  
または事務所受付まで  
(定員になり次第締切り)



無料

### リフレッシュヨガ

#### 身体も心も

#### リフレッシュしてみませんか？

日時：令和7年8月18日～令和7年12月  
毎週月曜日 13:30～14:30  
場所：1階 敬老室  
定員：14名(抽選)  
対象：60歳以上の港区民  
講師：みゆき氏  
持物：飲み物・タオル  
※動きやすい服装でお越しください  
申込：7月21日(月)～8月8日(金)までに  
お電話または事務所受付まで  
※8月9日(土)以降、当選者のみに  
お電話にてご連絡いたします



無料

### ダーツサロン

#### 初心者の方も大歓迎！

日時：毎週木曜日 17:00～19:00  
(※第1木曜日は18:00～)  
毎週土曜日 14:00～15:30  
場所：1階 敬老室 定員：18名  
対象：60歳以上の港区民  
持物：飲み物、タオル  
申込：不要 当日直接会場へお越しください  
※7月12(土)・26(土)は、お休みです



無料

### 輪投げサロン



日時：毎週火曜日 10:00～11:30  
場所：1階 敬老室  
定員：18名(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：不要 ※当日直接会場へお越しください

無料

### 豊岡川柳クラブ

日時：令和7年4月～令和8年3月  
第1木曜日  
16:30～18:00  
場所：1階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民  
講師：団扇氏  
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物  
申込：現在、年間メンバーを追加募集中。  
お電話または事務所受付まで



みなさんのご参加  
お待ちしております

無料

### 世代間交流会

#### 豊岡児童館の子供たちと一緒に BAGGO(バグゴ)を 楽しみませんか(^\_^)?

日時：7月2日(水)  
15:30～16:45  
場所：1階 敬老室  
定員：18名(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
申込：不要  
※当日直接会場へお越しください。



無料

### 看護師に相談してみよう

#### 日頃のお悩みや疑問など 看護師にお話してみませんか？

日時：毎週土曜日  
(変更となる場合もございます)  
①14:00～②14:45～(各回30分)  
場所：1階 敬老室  
定員：1名ずつ(先着順)  
対象：60歳以上の港区民  
持物：飲み物  
講師：鋤本 教子(当館看護師)  
申込：お電話または事務所受付まで

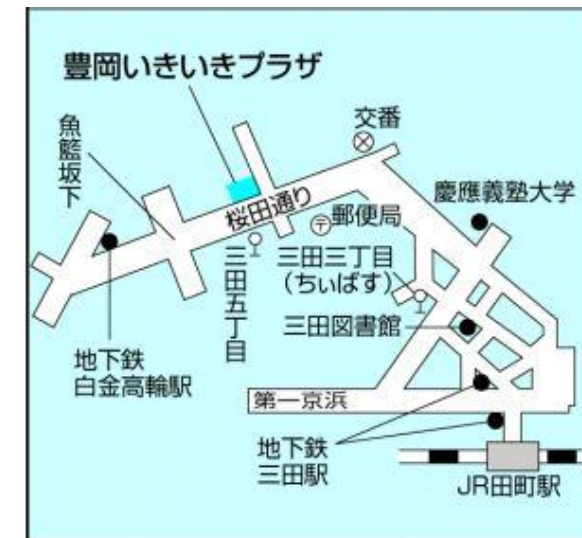


### 港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒108-0073 東京都港区三田5-7-7  
電話：03-3453-1591 FAX：03-3453-3613  
【開館時間】月曜から土曜：9:00～21:30  
日曜日：9:00～17:00

- 電車  
地下鉄三田線・浅草線 三田駅 A3番出口 徒歩15分  
地下鉄南北線・三田線 白金高輪駅 2番出口 徒歩10分  
JR山手線・京浜東北線 田町駅 西口 徒歩15分
- 都営バス  
(田87) 田町駅から渋谷駅 三田五丁目バス停前  
(東98) 東京駅丸の内南口から等々力操車場 三田五丁目バス停前
- 港区コミュニティバスちいばす  
(高輪ルート) 品川駅港南口から浅草線三田駅前  
三田三丁目バス停 徒歩8分

ホームページ <http://ikiiki-toyooka.foryou.or.jp/>  
メールアドレス [ikiiki-toyooka@foryou.or.jp](mailto:ikiiki-toyooka@foryou.or.jp)



★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。  
★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。  
★当プラザには駐車場がございません。公共機関のご利用をお願い致します。