

日	月	火	水	木	金	土
  	いきプラ体操 9:15~9:45  入浴日月・水・金 10:00~16:40 	1	 2 スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30	 3 世代間交流会 15:30~16:45 豊岡川柳クラブ 16:30~18:00	 4 はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00 嗅覚トレ(脳活)講 10:30~11:30
6	 7	8	 9 絵手紙講座 13:30~15:30	10 朗読サロン 14:00~15:30	 11 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30	ぬりえサロン 10:00~16:00
フラダンス 10:00~11:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30		12 ダーツサロン 17:00~19:00	ぬりえサロン 10:00~16:00	ぬりえサロン 10:00~16:00
ぬりえサロン 10:00~16:00	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	ポイトレとコーラス 13:30~15:00		13 スローエアロピック 15:00~15:45	14 絵手紙講座 13:30~15:30	15 朗読サロン 14:00~15:30
					 16 カラオケフレイバー 13:30~15:30	17 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30
					 18 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	ぬりえサロン 10:00~16:00
					 19 タカナワイアンズ 「サマーコンサート2023」 14:00~15:00	ぬりえサロン 10:00~16:00
						看護師に相談してみる 14:00~15:15
						ダーツサロン お休み
20	 21	22	 23 絵手紙講座 13:30~15:30	24 朗読サロン 14:00~15:30	 25 とよおかシネマパラダイス 10:00~11:30	ぬりえサロン 10:00~16:00
フラダンス 10:00~11:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30		26 ダーツサロン 17:00~19:00	ぬりえサロン 10:00~16:00	ぬりえサロン 10:00~16:00
ぬりえサロン 10:00~16:00		ポイトレとコーラス 13:30~15:00		27 カラオケフレイバー 13:30~15:30	28 スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45	29 豊岡ロードショー 17:00~19:00
						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
	リフレッシュヨガ お休み					ダーツサロン お休み
30	31					豊岡 ロードショ 7月25日(金) 17:00~19:00
フラダンス 10:00~11:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30	Summer Concert 10:00~11:00	32 ダーツサロン 17:00~19:00		CINEMA
ぬりえサロン 10:00~16:00	リフレッシュヨガ 13:30~14:30	スローエアロピック 15:00~15:45				
千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00						

豊岡だより 7月号



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



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)



タカナワイアンズ「サマーコンサート2025

ハワイアンの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：タカラワイアンズ&パパフラン
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、お電話または東マダラ



世界を駆け回るジャズピアノフット～ジャズピアノコンサートin豊岡パート2～

～プロジェクトマネージャによるプロジェクトサポート～



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！



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

L Pレコードと動画で巡る世界の旅
～テーマは「海の日」～

～懐かしの音楽と映像を
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

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

無料

豊岡ロードショール



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

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

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(バッゴー)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。

港区立豊岡いきいきプラザ

〒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

★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。

夏の養生・セルフお灸講座

夏を健康に！

せんねん灸の使い方とツボをご紹介します！
日時：7月26日(土) 10:30～11:30
場所：1階 敬老室
講師：旗本由紀子(当館職員)
定員：8名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
申込：6月25日(水)～7月11日(金)までに
お電話または事務所受付まで
※7月12日(土)以降、ご当選者のみに
お電話にてご連絡いたします



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

