

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2023年1月の高齢者プログラム

1日	日	休館日			
2日	月	休館日			
3日	火	休館日			
4日	水	■健康マージャン ■健康マージャン ■健康マージャン	9:45-12:15 12:30-15:00 15:15-17:45	集いの部屋 集いの部屋 集いの部屋	
5日	木				
6日	金	□うたごえパーク □みんなといきいき体操プラス □書道教室 □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 11:15-11:45 12:30-15:00 15:00-17:00	ミニホール ミニホール アートルーム ミニホール	
7日	土	□わいわいボッチャ □リング&いきいき体操 □こものづくりボランティア	10:00-11:00 11:15-11:45 13:30-15:30	ミニホール ミニホール 集いの部屋	
8日	日	□みんなといきいき体操 □カラオケの集い	11:30-11:45 13:00-15:15	ミニホール ミニホール	
9日	月	□スマイルモルック □みんなといきいき体操 ■健康マージャン ■健康マージャン ■ボイストレーニング ※申込みは終了しております *祝日のため18:15までの開館です。	10:00-11:00 11:30-11:45 12:15-14:45 15:00-17:30 14:30-15:20	ミニホール ミニホール 集いの部屋 集いの部屋 集いの部屋 ミニホール	
10日	火	□輪投げ ■はじめてのパソコン ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操プラス ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-11:00 10:00-11:00 11:00-12:00 11:15-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール 集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋	
11日	水	■健康マージャン ■健康マージャン ■健康マージャン □市山流踊りの会 □みんなといきいき体操 □卓球の集い(経験者) □カラオケの集い	9:45-12:15 12:30-15:00 15:15-17:45 9:45-10:45 11:30-11:45 10:00-12:00 13:30-15:45	集いの部屋 集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール 体育室 ミニホール	
12日	木	■アロマタイム □みんなといきいき体操プラス □水墨画教室	10:00-11:00 11:15-11:45 13:30-15:30	ミニホール ミニホール 集いの部屋	
13日	金	■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加)	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 12:30-15:00 15:00-17:00	ミニホール ミニホール 体育室 アートルーム ミニホール	
14日	土	□ぬりえの時間 □あいぷらデジタルルーム① □あいぷらデジタルルーム② ■やさしいフラ	10:00-11:30 11:00-12:00 15:30-16:30 14:45-15:45	集いの部屋 憩いの部屋 憩いの部屋 ミニホール	
15日	日	■ウクレレ達人講座 □カラオケの集い	11:00-11:45 13:00-15:15	ミニホール ミニホール	
16日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております	10:30-11:00 11:15-11:45 12:00-12:30 12:45-13:15	ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール	
17日	火	□絵手紙の集い ■スポーツウエルネス吹矢 □囲碁サークル ■交流ウクレレ	13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30 16:30-17:30	アートルーム ミニホール 集いの部屋 ミニホール	
18日	水	□新年ことはじめ会 1部 2部	14:00-15:00 15:00-16:30	体育室 ミニホール アートルーム 体育室	

19日	木	■はじめてのパソコン ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 ■陶芸教室	10:00-11:00 11:00-12:00 11:30-11:45 13:00-15:00	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール アートルーム	
20日	金	■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております □卓球の集い(自由参加)	11:30-12:00 12:15-12:45 15:00-17:00	ミニホール ミニホール ミニホール	
21日	土	■手芸の集い □ふれあい折り紙	10:00-12:00 15:00-16:00	集いの部屋 アートルーム	
22日	日	■ウクレレ達人講座 ■大相撲観戦	11:00-11:45 13:00-19:00	ミニホール 両国国技館	
23日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■健康マージャン ■健康マージャン □卓球の集い(初心者) ■ボイストレーニング ※申込みは終了しております	10:30-11:00 11:15-11:45 12:00-12:30 12:45-13:15 12:15-14:45 15:00-17:30 13:00-15:00 14:30-15:20	ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール	
24日	火	□歌声ひろば ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:15-11:30 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋	
25日	水	□市山流踊りの会 ■健康マージャン ■健康マージャン ■健康マージャン □卓球の集い(経験者) □みんなといきいき体操プラス □カラオケの集い	9:45-10:45 9:45-12:15 12:30-15:00 15:15-17:45 10:00-12:00 11:15-11:45 13:30-15:45	ミニホール 集いの部屋 集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール ミニホール	
26日	木	□水墨画教室 □ぬりえの時間 □お誕生会 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加)	13:30-15:30 10:00-11:30 11:00-11:30 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 12:30-15:00 15:00-17:00	集いの部屋 集いの部屋 ラウンジ ミニホール ミニホール 体育室 アートルーム ミニホール	
27日	金	□みんなといきいき体操 □交流ゲートボール ■やさしいフラ	11:30-11:45 13:00-15:00 14:45-15:45	ミニホール 体育室 ミニホール	
28日	土	□リング&いきいき体操 □カラオケの集い	11:15-11:45 13:00-15:15	ミニホール ミニホール	
29日	日	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン ■健康マージャン ※申込みは終了しております □あいぷらデジタルルーム① □あいぷらデジタルルーム②	10:30-11:00 11:15-11:45 12:00-12:30 12:45-13:15 12:15-14:45 15:00-17:30	ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋 集いの部屋	
30日	月	□ぬりえの時間 □あいぷらデジタルルーム① □あいぷらデジタルルーム②	11:00-12:00 15:30-16:30	憩いの部屋 憩いの部屋	
31日	火	□わいわいボッチャ □みんなといきいき体操プラス ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-11:00 11:15-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋	

【あいぷらデジタルルーム】 憩いの部屋

スマホ、アイパッドなどの相談を受け付けます。

日程:1月14日(土) 30日(月) ①11:00~12:00 ②15:30~16:30

*お持ちしている参加者がいる場合、相談内容確認の上、時間を調整させていただきます。

【リング&いきいき体操】 ミニホール

みんなできいきいき体操と、ゲームのリングフィットに合わせてヨガのリング体操をします。

日時:1月7日(土) 29日(日)

11:15~11:45

*当日、お気軽にご参加ください。

【アロマタイム】

ミニホール

日時:1月12日(木)

10:00~11:00

定員:10名

申込:12/25(日)~1/6(金)

抽選発表:1/7(土)

交流プログラム【新春ことはじめ会】

新年を迎え、いろいろなことに挑戦し、ゲームなど楽しみませんか？
だれもが気軽に楽しめるものばかりです。

日時:1月18日(水)

◇1部 14:00~15:00 書初め かるた 絵手紙 輪投げ めんこ たいこ

◇2部 15:00~16:30 マジック 劇 歌 おしるこタイム

申込み:不要 当日おいでください。*どなたでも参加できます。

*詳しくは、申込み開始時のポスターをご覧ください。



~以下のプログラムはお休みさせていただきます~

みんなdeピンポン、会食サービス、健康トレーニング、もっと健康トレーニング、あいぷらシネマ

~新型コロナウイルス感染防止対策を講じながらのプログラムを実施~

あいぷらではプログラム実施にあたり、「3つの密(密閉、密集、密接)」が起きないように、プログラムの内容や定員を見直すとともに、部屋の環境に応じた対応を講じます。皆様にご協力、ご理解をいただきますようよろしくお願いします。詳しくはあいぷらへお問い合わせください。

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ 住所:港区芝浦4-20-1 電話:03-5443-7338 FAX:03-5443-2512

【通常プログラム】申込みは要りません。どなたでも当日お気軽にどうぞ！

囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	10・17・24・31日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	11・25日
うたごえパーク	懐かしの映像を見ながら、昭和歌謡や叙情歌を歌います。	6日
歌声ひろば	講師のピアノ演奏に合わせ、昭和歌謡や叙情歌を歌います。	24日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	10・17・24・31日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	27日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	8・11・15・25・29日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	28日
こものづくりボランティア	多世代が一緒になって、小物を作ります。	7日
書道教室	講師から書道を学びます。	6・13・27日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	12・26日
スマイルモルック	今話題のモルックを体験してみましょう。	9日
卓球の集い(初心者・経験者・自由参加)	個人のレベルに応じて、参加曜日をお選びできます。	(初心者)23日 (経験者)11・25日 (自由参加)6・13・20・27日
ぬりえの時間	塗り絵を通して楽しい時間を過ごしましょう♪	14・27日
ふれあい折り紙	折り紙を通して世代間交流を図ります。	21日
みんなdeピンポン	高齢者と児童が、卓球を通して交流を図ります。	*お休みします
みんなといきいき体操	港区オリジナルの15分のやさしい体操です。	8・9・11・19・28日
みんなといきいき体操プラス	いきいき体操にプラスして、脳トレなどを行います。当日参加OK	6・10・12・25・31日
リング&いきいき体操	いきいき体操とリングを使つてのヨガと筋肉の体操を行います。当日参加OK！	7・29日
わいわいボッチャ	パラリンピックで話題の競技を楽しみましょう。	7・31日
輪投げ	誰でも参加できるやさしいプログラムです。高得点を狙いましょう！	10日

【事前申込みプログラム】事前に申込みが必要です。

からだシャキッとヨガ	身体をほぐしながら、姿勢改善を目指します。定員：16名 *申込み：12/23(金)～1/5(木) 抽選発表：1/9(月) *①、②同時申込み可。	13・27日	
スポーツウエルネス吹矢	腹式呼吸を用い、競技性を持たせた吹矢です。随時申込み。	10・17・24・31日	
やさしいフラ	フラの基本練習からじっくり取り組みます。 *申込みは終了しております	14・28日	
おでかけデー・健康ウォーキング	今回は「大相撲観戦」で、両国国技館に行きます。 *申込み 12/15(木)～12/30(金) *抽選1/6(金)	22日	
ボイストレーニング	講師から発声法や複式呼吸の方法を学びます。	9・23日	
はじめてのパソコン	入力練習をメインに、スキルアップを目指します。随時申込み	10・19日	
健康マージャン	4人1組のグループを作り、マージャンを楽しみます。	4・9・11・23・25・30日	
手芸の集い	「お花型ピンクッション(針刺し)」を作ります。*参加費 200円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み12/28(水)～1/10(火) *抽選1/14(土)	21日	
ミニ健30	「健康トレーニング」「もっと健康トレーニング」の縮小版です。自宅でもできる介護 予防運動を30分で実施します。(※港区事業・今期の申込みは終了)	(月)16・23・30日 (金)13・20・27日	
ウクレレ達人講座	全6回で課題曲が弾けるように練習します。	15・22日	
交流ウクレレ	少ないコードで初心者でも弾ける曲を楽しみます。 *申込み 1/7(土)～ 定員：小学生 5名 保護者・高齢者：5名 先着順	17日	

【特別プログラム】*詳細は別紙案内でご確認をお願い致します。

アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。要申込	12日
新春ことはじめ会	新年をみなさんと楽しみましょう。申込不要	18日
あいぶらデジタルーム	スマホ・アイパッドなど使い方等の質問、相談にお答えします。申込不要	14・30日
陶芸教室	「手ひねりで小どんぶりづくり」申込下記参照	19日・2月2日・2月16日
地域貢献講座 陶芸教室	「板づくりで花びんをつくらう」申込下記参照	2月12日・2月26日・3月12日

<申込開始> 地域貢献講座【陶芸教室】アートルーム

「板づくりで花びんをつくらう」

日時：2月12日(日) 2月26日(日) 13:00～15:00

3月12日(日) 13:00～14:00

対象：概ね50歳以上の港区在勤、在住の方

定員：10名 参加費：60円

申込：1/21(土)～1/31(火) 抽選発表：2/5(日)



【陶芸教室】アートルーム

「手ひねりで小どんぶりづくり」

日程：1月19日(木) 2月2日(木)

2月16日(木)

13:00～15:00

定員：10名 参加費：60円

申込：12/24(土)～1/8(日)

抽選発表：1/12(木)



1月～3月期

【ウクレレ達人講座】

ミニホール又は集いの部屋

日時：1月15日(日) 22日(日)

11:00～11:45

定員：10名

申込：12/11(日)

～12/25(日)

抽選発表：12/27(火)

