芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら)　2024年1月の高齢者プログラム

1日	月	＊年末年始休み（12/31～1/3）		
2日	火	＊年末年始休み（12/31～1/3）		
3日	水	＊年末年始休み（12/31～1/3）		
4日	木			
5日	金	■交流ボッチャ＆モルック	10:00-11:30	体育室
		■書道教室	12:30-15:00	アートルーム
		■ボイストレーニング	13:50-14:40	ミニホール
		❑卓球の集い(自由参加)	10:00-12:00	ミニホール
6日	土	❑ボードゲームCafé	10:00-11:30	ミニホール
7日	日	❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
8日	月	❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		成人の日＊18：15までの開館。		
9日	火	❑うたごえパーク	10:00-11:00	ミニホール
		❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
		❑絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
10日	水	❑市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
		❑卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
11日	木	❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		❑あいぷらデジタルーム①	11:00-12:00	憩いの部屋
		❑あいぷらデジタルーム②	15:30-16:30	憩いの部屋
12日	金	■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール
		■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		■書道教室	12:30-15:00	アートルーム
		■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00	体育室
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
13日	土	❑ぬりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋
		❑交流ゲートボール	13:00-15:00	体育室
		■やさしいフラ①	14:30-15:20	ミニホール
		■やさしいフラ②	15:30-16:20	ミニホール
		＊申込は終了		
14日	日	❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
15日	月	■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール
		■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール
		■ミニ健30	13:00-13:30	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		❑卓球の集い（初心者）	13:30-15:00	体育室
16日	火	❑輪投げ	10:00-11:00	ミニホール
		❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
		❑絵手紙の集い	13:30-15:00	アートルーム
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
17日	水	❑新春ことはじめ会　１部	14:00-15:00	各部屋
		❑新春ことはじめ会　2部　＊お雑煮	15:10-16:30	体育室　ミニホール
18日	木	❑うたごえパーク ‘80	10:00-10:45	ミニホール
		■～お花を楽しむ～フラワーアレンジ	10:30-11:30	集いの部屋
		❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		■陶芸教室	13:00-15:00	アートルーム
19日	金	❑わいわいボッチャ	10:00-11:00	ミニホール
		■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール
		■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
20日	土	❑あいぷらデジタルーム①	11:00-12:00	憩いの部屋
		❑あいぷらデジタルーム②	15:30-16:30	憩いの部屋
		❑こものづくりボランティア	13:30-15:30	集いの部屋
		❑ふれあい折り紙	15:00-16:00	アートルーム
		■やさしいフラ①	14:30-15:20	ミニホール
		■やさしいフラ②	15:30-16:20	ミニホール
		＊申込は終了		
21日	日	■新日本フィルハーモニーによる音楽会	11:00-12:00	体育室
22日	月	■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋
		■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール
		■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール
		■ミニ健30	13:00-13:30	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		❑卓球の集い（初心者）	13:30-15:00	体育室
23日	火	■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋
		❑歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
		❑絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	憩いの部屋
24日	水	❑市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
		■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋
		❑卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
25日	木	❑お誕生会	10:00-11:30	ミニホール
26日	金	■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール
		■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		■書道教室	12:30-15:00	アートルーム
		■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00	体育室
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
27日	土	■おでかけデー　大相撲観戦		両国国技館
		＊申込は終了		
28日	日	■ウクレレ達人講座	10:45-11:45	ミニホール
		■地域貢献講座　陶芸教室	13:00-15:00	アートルーム
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
29日	月	■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール
		■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール
		■ミニ健30	13:00-13:30	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
		■交流ウクレレ＆ギター①	16:00-16:30	ミニホール
		■交流ウクレレ＆ギター②	16:30-17:00	ミニホール
30日	火	❑スマイルモルック	10:00-11:00	ミニホール
		❑あいぷらデジタルーム①	11:00-12:00	憩いの部屋
		❑あいぷらデジタルーム②	15:30-16:30	憩いの部屋
		❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
		❑絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
31日	水	■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋
		■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋
		■アロマタイム	10:00-11:00	ミニホール
		❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール

～会食サービスはお休みさせていただいております

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

❑申込なし　■申込必要　＊体育室の利用には上履きが必要です。
＊工事中につき、お休みのプログラムがあります。ご確認の上ご了承、よろしくお願いします。

交流プログラム【新春ことはじめ会】3･4F各部屋
新年を迎え、いろいろなことに挑戦したり、ゲームなど楽しい時間を過ごしましょう。
日時：1月17日(水)
1部：14:00～15:00　体験タイム
2部：15:10～15:50　ステージタイム
＊16:00～16:30　お雑煮
対象：全世代　　申込：なし　当日おいでください。

新日本フィルハーモニーによる「こどものための音楽会」体育室
プロの演奏を聞いてみましょう！
どなたでも参加いただけます。
日時：1月21日(日)11:00～12:00
対象：全世代　保護者･高齢者の方々もお楽しみいただけます
定員：200名
参加費：無料　　申込：12/15(金)～　先着順

【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！

あいぷらデジタルルーム	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	11・20・30日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	16・23・30日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	10・24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。	9日　18日（'80）
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。	23日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	9・16・23・30日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	25日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	7・10・14・24・28・31日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	13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。	20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。	30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）15・22日　（経験者）10・24日 （自由参加）5・12・19・26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♪	13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。	20日
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。	7・8・10・14・24・31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。	9・11・16・18・30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。	19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！	16日

【事前申込みプログラム】事前に申込みが必要です。

書道教室	講師から書道を学びます。	5・12・26日
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：12/22（金）～ 先着順　＊両日 同時申込み可。	12・26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。	9・16・23・30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。 1-3月期申込み開始	13・20日
おでかけデー・健康ウォーキング	大相撲初場所へかけます。定員：１7名 申込：12/7（木）～12/28（木）発表：1/6（土）	27日
ボイストレーニング	講師から発声法や腹式呼吸の方法を学びます。＊今期申込終了	5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。	お休み
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。	22・23・24・29・31日
手芸の集い	「刺繍柄の長財布」を作ります。 ＊参加費 600円程度 ＊持ち物 裁縫道具　＊申込み1/9（火)～ 先着順　12名	26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・今期の申込み終了)	（月）15・22・29日 （金）12・19・26日
アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。 1/6（土）～先着順　10名	31日
交流ウクレレ＆ギター	初めての方向け、ウクレレ・ギターに興味のある方どうぞ。少ないコードで初心者でも弾ける曲を楽しみます。楽器貸し出しあり。詳しくはチラシをご覧ください。	29日
ウクレレ達人講座	全5回で課題曲が弾けるように練習します。 定員：12名 申込：12/12（火）～12/25（月）　抽選発表：1/7（日）	28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。

交流ボッチャ＆モルック	小学生とゲームを楽しみます。下記参照。	5日
ボードゲームcafé	ボードゲームに挑戦！下記参照。	6日
新春ことはじめ会	新年を迎え、多世代でいろいろなことを体験、ゲームで楽しみましょう。ウラ面参照	17日
うたごえパーク '80	1980年代中心の歌謡曲をみなさんで歌いましょう。下記参照	18日
～お花を楽しむ～フラワーアレンジ	季節の花をアレンジします。下記参照。	18日
新日本フィルハーモニーによる 音楽会	プロの演奏を聞きましょう。ウラ面参照。	21日
第３期　陶芸教室	鎬の湯飲みを作ります。下記参照。	18日（1回目）
地域貢献講座 陶芸教室	刺身皿と醤油差しを作ります。下記参照。	28日（1回目）

地域貢献講座 【陶芸教室】 アートルーム
「刺身皿と醤油差し」（3日間で作品を作ります）
日時:1月28日(日) 2月11日(日) 13:00～15:00
3月3日（日）13:00～13:45
申込:1/7(日)～1/16(火)　抽選発表:1/21(一)
対象:概ね50歳以上の港区在住、在勤の方
定員:14名　参加費:50円程度

【うたごえパーク '80】
ミニホール
1970年後半～1980年代中心の歌謡曲(ﾋｯﾄ曲等)をみなさんで歌います。
日時:1月18日(木)
10:00～10:45
＊当日おいでください。

チャレンジ！【ボードゲームcafe】 ミニホール
小中高生に人気のボードゲームに挑戦！
お茶も楽しみます。
日時:1月6日(土)10:00～11:30
定員:10名程度
参加費:なし　＊当日おいでください。

～お花を楽しむ～【フラワーアレンジ】集いの部屋
生花のアレンジを楽しみます。
日時:1月18日(木)10:30～11:30
申込:1/4(木)～1/13(土)(先着)
定員:10名　参加費:1500円程度

【交流ボッチャ＆モルック】 体育室
小学生とゲームを楽しみます。
日時:1月5日(金) 10:00～11:30
対象・定員:小学生 9名 高齢者 9名
申込12/21(木)～ 先着

第3期【陶芸教室】 アートルーム
「鎬の湯飲みを作ろう」(3日間で作品を作ります)
日時:1月18日 2月1日 2月15日
木曜日　13:00～15:00
申込:12/23(土)～1/6(土) 抽選発表:1/11(木)