

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2022年5月の高齢者プログラム

1日	日		
2日	月	□みんなといきいき体操	11:30-11:45 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
3日	火	□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
		18:15までの開館です	
4日	水	■健康マージャン	9:45-12:15 集いの部屋
		■健康マージャン	12:30-15:00 集いの部屋
		■健康マージャン	15:15-17:45 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	13:30-15:45 ミニホール
		18:15までの開館です	
5日	木	□みんなといきいき体操	11:30-11:45 ミニホール
		□水墨画教室	13:30-15:30 集いの部屋
		18:15までの開館です	
6日	金	□輪投げ	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	
		□書道教室	①12:30-14:00 アートルーム
			②14:00-15:30 アートルーム
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00 ミニホール
7日	土	□ぬりえの時間	10:00-11:30 集いの部屋
		□あいぱらデジタルーム①	11:00-12:00 憩いの部屋
		□あいぱらデジタルーム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
8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	13:00-15:15 ミニホール
		■ミニ健30	10:30-11:00 ミニホール
		■ミニ健30	11:15-11:45 ミニホール
		■ミニ健30	12:00-12:30 ミニホール
		■ミニ健30	12:45-13:15 ミニホール
		※申込みは終了しております	
		■健康マージャン	12:15-14:45 集いの部屋
		■健康マージャン	15:00-17:30 集いの部屋
		■ボイストレーニング	14:30-15:20 ミニホール
		※申込みは終了しております	
9日	月	■健康マージャン	11:00-12:00 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
10日	火	□リング体操	11:00-12:00 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
11日	水	■健康マージャン	9:45-12:15 集いの部屋
		■健康マージャン	12:30-15:00 集いの部屋
		■健康マージャン	15:15-17:45 集いの部屋
		□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プラス	11:15-11:45 ミニホール
		□カラオケの集い	13:30-15:45 ミニホール
12日	木		
13日	金	■はじめてのパソコン	10:00-11:00 集いの部屋
		■はじめてのパソコン	11:00-12:00 集いの部屋
		■アロマタイム	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	
		■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00 体育室
		□書道教室	①12:30-14:00 アートルーム
			②14:00-15:30 アートルーム
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00 ミニホール
14日	土	□うたごえパーク	10:00-11:00 ミニホール
		□あいぱらデジタルーム①	11:00-12:00 憩いの部屋
		□あいぱらデジタルーム②	15:30-16:30 憩いの部屋
		■やさしいフー	14:45-15:45 ミニホール
		※申込みは終了しております	
		□ふれあい折り紙	15:00-16:00 アートルーム
15日	日	■ウクレレ達人講座	11:00-11:45 ミニホール
		□カラオケの集い	13:00-15:15 ミニホール
16日	月	■ミニ健30	10:30-11:00 ミニホール
		■ミニ健30	11:15-11:45 ミニホール
		■ミニ健30	12:00-12:30 ミニホール
		■ミニ健30	12:45-13:15 ミニホール
		※申込みは終了しております	
		□ぬりえの時間	10:00-11:30 集いの部屋
		■健康マージャン	12:15-14:45 集いの部屋
		■健康マージャン	15:00-17:30 集いの部屋
		□卓球の集い(初心者)	13:00-15:00 体育室

17日	火	□わいわいボツチャ	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
		□囲碁サークル	14:30-16:30 集いの部屋
18日	水	■健康マージャン	9:45-12:15 集いの部屋
		■健康マージャン	12:30-15:00 集いの部屋
		■健康マージャン	15:15-17:45 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	13:30-15:45 ミニホール
19日	木	□スマイルモルック	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
		□水墨画教室	13:30-15:30 集いの部屋
20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	
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00 ミニホール
21日	土		
22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	13:00-15:15 ミニホール
		■ミニ健30	10:30-11:00 ミニホール
		■ミニ健30	11:15-11:45 ミニホール
		■ミニ健30	12:00-12:30 ミニホール
		■ミニ健30	12:45-13:15 ミニホール
		※申込みは終了しております	
		□お誕生会	11:00-11:30 ラウンジ
		■健康マージャン	12:15-14:45 集いの部屋
		■健康マージャン	15:00-17:30 集いの部屋
		■ボイストレーニング	14:30-15:20 ミニホール
		※申込みは終了しております	
		□あいぱらデジタルーム①	11:00-12:00 憩いの部屋
		□あいぱらデジタルーム②	15:30-16:30 憩いの部屋
24日	火	■はじめてのパソコン	10:00-11:00 集いの部屋
		■はじめてのパソコン	11:00-12:00 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 集いの部屋
		■交流ウクレレ	16:30-17:30 アートルーム
25日	水	■健康マージャン	9:45-12:15 集いの部屋
		■健康マージャン	12:30-15:00 集いの部屋
		■健康マージャン	15:15-17:45 集いの部屋
		□市山流踊りの会	9:45-10:45 ミニホール
		□リング体操	11:00-12:00 ミニホール
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00 体育室
		□カラオケの集い	13:30-15:45 ミニホール
26日	木	■おでかけデー	10:30-16:30
		■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	
		■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00 体育室
		□書道教室	①12:30-14:00 アートルーム
			②14:00-15:30 アートルーム
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00 ミニホール
28日	土	■おもちゃの病院	10:00-15:00 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
		■やさしいフー	14:45-15:45 ミニホール
		※申込みは終了しております	
29日	日	■ウクレレ達人講座	11:00-11:45 ミニホール
		□カラオケの集い	13:00-15:15 ミニホール
30日	月	■ミニ健30	10:30-11:00 ミニホール
		■ミニ健30	11:15-11:45 ミニホール
		■ミニ健30	12:00-12:30 ミニホール
		■ミニ健30	12:45-13:15 ミニホール
		※申込みは終了しております	
		■健康マージャン	12:15-14:45 集いの部屋
		■健康マージャン	15:00-17:30 集いの部屋
		□卓球の集い(初心者)	13:00-15:00 体育室
31日	火	■手芸の集い	10:00-12:00 集いの部屋
		□輪投げ	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
		■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

歌声ひろば、ボイストレーニング、カラオケの集い、うたごえパーク、ふれあい折り紙については状況を見ながら再開しております。(変更の場合あり)

※書道教室 時間変更2部制になります。
※健康マージャンの時間が変わります。

※みんなといきいき体操プラスを実施します。
時間:11:15~11:45
これまでのいきいき体操にプラスして
筋力アップや脳トレ、体幹トレーニングなどを行います。

～以下のプログラムは再開を機またはお休みとさせていただきます～
ゲートボールの集い、みんなdeゲートボール、みんなdeピンポン、食会サービス、健康トレーニング、もっと健康トレーニング、あいぱらシネマ

～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～

あいぱ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。詳しくはあいぱ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。	3・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。	14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。	3・10・17・24・31日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝います。	23日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	4・8・11・15・18・22・25・29日
ゲートボールの集い	室内でゲートボールを楽しみます。	※お休みします
こものづくりボランティア	多世代と一緒に、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。	5・19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よう。	19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) 16・30日 体育室 (経験者) 4・11・18・25日 体育室 (自由参加) 6・13・20・27日 ミニホール
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♪	7・16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。	14日
みんなdeゲートボール	児童とゲートボールに挑戦する交流プログラムです。	※お休みします
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。	2・4・5・8・18・19・22・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。	3・11・17・28
リング体操	リングを使つてのゲーム体験型の体操です。	10・25日
わいわいポッチャ	パラリンピックで話題の競技を楽しみましょう。	17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！	6・31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。 *申込みは4/26(火)～5/5(木) 抽選発表 5/9(月)	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。	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
健康ウォーキング		*お休みします
おでかけデー	「横浜中華街と周辺散策」～ガーデンネックレス横浜2022開催中～ *申し込みは5/6(金)～5/15(日) 抽選発表 5/19(木)	26日
はじめてのパソコン	入力練習をメインに、スキルアップをめざします。	13・24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。 *申込みは終了しております	9・23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・16・18・23・25・30日
手芸の集い	今回は、疫病退散を願って「天然石のキーホルダー」を作ります。 定員：12名 参加費700円程度 *お申込みは5/9(月)～5/18(水) 抽選発表5/24(火)	31日
会食サービス	独居の方に食事を提供します(※港区事業・要問い合わせ)	※お休みします
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)9・16・23・30日 (金)6・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。(今期のは終了)	15・29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。	24日

【特別プログラム】

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。	7・14・23日
アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。	13日

交流プログラム【ウクレレ】
初心者でも楽しめる曲を弾いてみましょう。

日程：①5月24日(火)
申込：5/1(日)～5/14(土)
抽選発表：5/17(火)
時間：16:30～17:30
場所：アートルーム
対象：小学生 中高生
保護者 高齢者
定員：児童 5名 大人 5名



【5月 からだシャキッとヨガ】

日程：①5月13日(金)
②5月27日(金)
*①、②同時に申込み可
時間：13:00～14:00
場所：体育室
定員：各回 16名
申込：4/26(火)～5/5(木)
抽選発表：5/9(月)



【アロマタイム】

日程：5月13日(金)
10:00～11:00
場所：ミニホール 定員：10名
申込：4月25日(月)～5/6日(金)
抽選発表：5/10(火)



【あいぶらデジタルーム】NEW
スマホ、アイパッドなどの使い方、質問、相談を受け付けます。
お気軽にどうぞ！
日程：5/7(土)・14(土)・23日(月)

①11:00～12:00
②15:30～16:30



【陶芸教室】

「オーバル皿に刷毛目化粧」を作ります。
日程：6月2日(木)16日(木) 13:00-15:00
30日(木) 14:30-15:00
場所：アートルーム
定員：10名(申込多数の場合、抽選)
参加費：30円～60円程度
申込：5月11日(水)～5/22日(日)
抽選発表：5/26(火)



【リング体操】

大きいリングを持って楽しく体操しましょう。
日程：5月10日(火) 25日(水)
11:00～12:00
場所：ミニホール *当日参加OK！

