

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2022年6月の高齢者プログラム

1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	
2日	木	■陶芸教室①※申込みは終了しております 13:00-15:00 アートルーム	
3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 ■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	
4日	土	□めりえの時間 10:00-11:30 集いの部屋 □こものづくりボランティア 13:30-15:30 集いの部屋	
5日	日	□みんなといきいき体操プラス(脳) 11:15-11:45 ミニホール □カラオケの集い 13:00-15:15 ミニホール	
6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	
7日	火	■はり・マッサージ 10:00-15:00 ミニホール □あいぶらデジタルルーム① 11:00-12:00 憩いの部屋 □あいぶらデジタルルーム② 15:30-16:30 憩いの部屋 □絵手紙の集い 13:00-15:00 アートルーム	
8日	水	■はり・マッサージ 10:00-15:00 ミニホール □市山流踊りの会 9:45-10:45 学童クラブ室イースト □卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室	
9日	木	□水墨画教室 13:30-15:30 集いの部屋	
10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 ■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	
11日	土	□あいぶらデジタルルーム① 11:00-12:00 憩いの部屋 □あいぶらデジタルルーム② 15:30-16:30 憩いの部屋 ■交流ゲートボール 13:00-15:00 体育室 ■やさしいフラ 14:45-15:45 ミニホール ※申込みは終了しております	
12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	
13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 □あいぶらデジタルルーム① 11:00-12:00 憩いの部屋 □あいぶらデジタルルーム② 15:30-16:30 憩いの部屋 ■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 ■ボイストレーニング 14:30-15:20 ミニホール	
14日	火	□わいわいポッチャ 10:00-11:00 ミニホール □みんなといきいき体操プラス(体幹) 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	
15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 □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 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	
16日	木	□スマイルモルック 10:00-11:00 ミニホール ■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 □みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール ■陶芸教室②※申込みは終了しております 13:00-15:00 アートルーム	
17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	
18日	土		
19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	
20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	
21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(脳) 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 ■交流ウクレレ 16:30-17:30 ミニホール	
22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 □カラオケの集い 13:30-15:45 ミニホール	
23日	木	■折り紙グリーティングカード作り 10:00-11:00 アートルーム □水墨画教室 13:30-15:30 集いの部屋	
24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 ■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	
25日	土	□めりえの時間 10:00-11:30 アートルーム ■おもちやの病院 10:00-15:00 集いの部屋 ■やさしいフラ 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	
26日	日	■コケリウム 10:30-11:30 アートルーム ■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	
27日	月	□うたごえパーク 10:00-11:00 ミニホール ■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	
28日	火	□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	
29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 9:45-12:15 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 □リング体操 11:00-12:00 ミニホール □カラオケの集い 13:30-15:45 ミニホール	
30日	木	■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(筋膜) 11:15-11:45 ミニホール □お誕生会 11:00-11:30 ふれあいラウンジ ■陶芸教室③※申込みは終了しております 14:30-15:00 アートルーム ■おでかけデー 13:30-17:00	

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、交流ゲートボール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)

～以下のプログラムはお休みさせていただいております～
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、あいぶらシネマ

【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

【あいぶらデジタルルーム】 憩いの部屋
スマホ、タブレットなどの使い方、質問、相談を受け付けます。 お気軽にどうぞ！
日程:6/7(火)・6/11(土)・6/13(月)
①11:00～12:00 ②15:30～16:30

【交流ゲートボール】 体育室
コロナ後休止してましたが、再開いたします。
小中高生と楽しみましょう
日程:6月11日(土) 13:00～15:00
場所:体育室 持ち物:室内履き

「ボイストレーニング」についてお知らせ

都合により7～9月期はお休みになります。
次回の予定は10～12月です。
申し込み開始は9月の予定です。

～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～

あいぶ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。詳しくはあいぶらへお問い合わせください。

【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。	14・21・28日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	8・29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。	15・27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。	28日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	7・14・21・28日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	30日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	1・5・12・15・19・22・26・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。	11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。	4日
書道教室	講師から書道を学びます。	3・10・24日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	9・23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。	16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) 20・27日 体育室 (経験者) 1・8・15・22・29日 体育室 (自由参加) 3・10・17・24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♪	4・25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。	25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。	1・15・16・19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。	5・14・21・30日
リング体操	リングを使つてのゲーム体験型の体操です。	29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。	14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・21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5/24(火)～6/2(木) 抽選発表 6/6(月)	10・24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。	14・21・28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	11・25日
健康ウォーキング		*お休みします
おでかけデー	涼をもとめて「等々力渓谷」へ行きます。 *申し込みは6/6(月)～6/17(金) 抽選発表 6/23(木)	30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。	3・16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	13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。	1・6・13・15・20・22・27・29日
手芸の集い	今回は、「三角スマホスタンド」を作ります。 定員：12名 参加費300円程度 *お申込みは6/3(金)～6/11(土) 抽選発表 6/17(金)	24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)6・13・20日 (金)3・10・17・24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。(今期は申込終了)	12・26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。	21日

【特別プログラム】

陶芸教室	今回のテーマは「オーバル皿に刷毛目化粧をしよう」です。(申し込みは終了)	2・16・30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。	7・11・13日
折り紙でグリーティングカードを作ろう	折り紙をあしらったグリーティングカードを作ります。	23日
コケリウム	コケのジオラマを作ります。	26日
お花を楽しむ～フラワーアレンジ～	季節の花のアレンジを楽しみます。	30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：①6月21日(火)
申込：6/1(水)～6/10(金)
抽選発表：6/14(火)
時間：16:30～17:30
場所：ミニホール
対象：小学生 中高生
保護者 高齢者
定員：児童 5名 大人 5名



【6月 からだシャキッとヨガ】
日程：①6月10日(金)
②6月24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：5/24(火)～6/2(木)
抽選発表：6/6(月)



【コケリウム】
日時：6月26日(日) 10:30～11:30
場所：アートルーム
定員：5名(申込み多数の場合抽選)
申込：6/8(水)～6/15(水)
抽選発表：6/18(土)
参加費：954円(制作材料費)



【お花を楽しむ～フラワーアレンジ～】
季節の花を飾りましょう！
日時：6月30日(木) 10:30～11:30
場所：集いの部屋
定員：10名
申込：6/10(金)～6/19(日)
抽選発表：6/23(木)



【折り紙グリーティングカード作り】 アールーム
日時：6月23日(木) 10:00～11:00
参加費：なし
定員：10名(申込み多数の場合抽選)
申込：6/1(水)～6/12(日) 抽選発表：6/16(木)



【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：6月29日(水)
11:00～12:00
場所：ミニホール 当日参加OK！