

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2022年7月の高齢者プログラム

1日	金	<ul style="list-style-type: none"> □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
2日	土	<ul style="list-style-type: none"> □ぬりえの時間 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
3日	日	<ul style="list-style-type: none"> □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
4日	月	<ul style="list-style-type: none"> ■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 ■健康マーじゃん 12:15-14:45 集いの部屋 ■健康マーじゃん 15:00-17:30 集いの部屋
5日	火	<ul style="list-style-type: none"> □さわやか体育祭練習会 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
6日	水	<ul style="list-style-type: none"> ■さわやか体育祭 13:30-15:30 体育室 ※申込みは終了しております
7日	木	
8日	金	<ul style="list-style-type: none"> □涼をとろう 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 ■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
9日	土	<ul style="list-style-type: none"> □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
10日	日	※参議院議員選挙
11日	月	<ul style="list-style-type: none"> ■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 ■健康マーじゃん 12:15-14:45 集いの部屋 ■健康マーじゃん 15:00-17:30 集いの部屋 □卓球の集い(初心者) 13:00-15:00 体育室
12日	火	<ul style="list-style-type: none"> □ぬりえの時間 10:00-11:30 集いの部屋 □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
13日	水	<ul style="list-style-type: none"> ■健康マーじゃん 9:45-12:15 集いの部屋 ■健康マーじゃん 12:30-15:00 集いの部屋 ■健康マーじゃん 15:15-17:45 集いの部屋 □卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室 ■アロタイム 10:00-11:00 ミニホール □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) 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
14日	木	<ul style="list-style-type: none"> ■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 □水墨画教室 13:30-15:30 集いの部屋
15日	金	<ul style="list-style-type: none"> □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 □卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール
16日	土	
17日	日	<ul style="list-style-type: none"> ■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 ■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
18日	月	<ul style="list-style-type: none"> □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 ■健康マーじゃん 12:15-14:45 集いの部屋 ■健康マーじゃん 15:00-17:30 集いの部屋 18:15までの閉館です
19日	火	<ul style="list-style-type: none"> □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(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 ■交流ウクレレ 16:30-17:30 ミニホール
20日	水	<ul style="list-style-type: none"> ■健康マーじゃん 9:45-12:15 集いの部屋 ■健康マーじゃん 12:30-15:00 集いの部屋 ■健康マーじゃん 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 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
21日	木	<ul style="list-style-type: none"> ■おでかけデー 12:30-16:00
22日	金	<ul style="list-style-type: none"> □涼をとろう 10:00-11:30 集いの部屋 □リング体操 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
23日	土	<ul style="list-style-type: none"> □みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール ■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 ■盆踊りの夕べ 18:15-19:30 体育室
24日	日	<ul style="list-style-type: none"> ■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
25日	月	<ul style="list-style-type: none"> ■健康マーじゃん 12:15-14:45 集いの部屋 ■健康マーじゃん 15:00-17:30 集いの部屋
26日	火	<ul style="list-style-type: none"> ■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
27日	水	<ul style="list-style-type: none"> ■健康マーじゃん 9:45-12:15 集いの部屋 ■健康マーじゃん 12:30-15:00 集いの部屋 ■健康マーじゃん 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 □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) 11:15-11:45 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
28日	木	<ul style="list-style-type: none"> ■手芸の集い 10:00-12:00 集いの部屋 □お誕生会 11:00-11:30 ミニホール □水墨画教室 13:30-15:30 集いの部屋
29日	金	<ul style="list-style-type: none"> □スマイルモルック 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
30日	土	<ul style="list-style-type: none"> ■おちやの病院 10:00-15:00 集いの部屋 ■みんなで盆踊りを楽しもう 15:30-17:30 体育室・ミニホール
31日	日	<ul style="list-style-type: none"> □みんなといきいき体操プラス(筋腹) 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

～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、あいぱらシネマ

【さわやか体育祭練習会】ミニホール
7/6の本番にむけポッチャ、輪投げ、ボール送りの練習会を行います。
日時：7月5日(火) 10:00～11:00
*どなたでも参加できます。当日おいでください。

【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：7月9日(土) 13:00～15:00 持ち物：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。

【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 上記日程をご確認ください。
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。

【あいぱらデジタルーム】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。
日時：7月8日(金) 7月18日(月)

【リング体操】ミニホール
大きいリングを持って楽しく体操しましょう。
日程：7月22日(金) 10:00～11:00

～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、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いたします。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。	5・12・19・26日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	20・27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。	19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。	26日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	5・12・19・26日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝します。	28日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	3・13・17・20・24・27・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。	9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。	2日
書道教室	講師から書道を学びます。	1・8・22日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	14・28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。	29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) 11日 体育室 (経験者) 13・20・27日 体育室 (自由参加) 1・8・15・22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♪	2・12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。	23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。	3・5・12・20・23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。	13・19・27・31日
リング体操	リングを使っのゲーム体験型の体操です。	22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。	※お休みします
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！	1・15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6/24(金)～7/1(金) 抽選発表 7/4(月)	8・22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。	5・12・19・26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	9・23日
おでかけデー・健康ウォーキング	涼をもとめて「港区立みなと科学館」へ行き、プラネタリウムを楽しみます。 *申し込みは7/1(金)～7/9(土) 抽選発表 7/14(木)	21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。	14・26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	※お休みします
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・11・13・18・20・25・27日
手芸の集い	今回は、「ししゅうの巾着袋」を作ります。 定員：12名 参加費300円程度 *お申込みは7/4(月)～7/16(土) 抽選発表 7/21(木)	28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)4・11・18日 (金)1・8・15・22・29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。	17・24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。	19日

【特別プログラム】

さわやか体育祭練習会	さわやか体育祭に向け、ポッチャ、輪投げ、ボール送りの練習をします。	5日
涼をとろう	みんなで暑い夏をのりきろう。	8・22日
あいぶらデジタルーム	スマホ、タブレットなど使い方等の質問、相談にお答えします。	8・18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
盆踊りの夕べ	盆踊りを楽しみます。	23日
みんなで盆踊りを楽しもう	みんなで盆踊りを楽しみます。	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:①7月19日(火)
申込:7/2(土)～7/10(日)
抽選発表:7/12(火)
時間:16:30～17:30
場所:ミニホール
対象:小学生 中学生 保護者 高齢者
定員:児童 5名 大人 5名



【ウクレレ達人講座】7～9月期
高齢者対象で課題曲を弾けるようスキルアップを目指します。
日程:7/17 7/24 8/7 8/21
9/4 9/18 日曜日開催
申込:6/25(土)～7/3(日)
抽選発表:7/6(水)
時間:11:00～11:45
場所:ミニホール
定員:10名(貸出分含む)



【アロマタイム】ミニホール
日時:7月13日(水)
10:00～11:00
定員:10名(申込み多数の場合抽選)
申込:6/26(日)～7/3(日)
抽選発表:7/6(水)



【涼をとろう】集いの部屋
手作りで、暑い夏をのりきろう！
日時:7月8日(金) 10:00-11:30 「うちわ作り」
22日(金) 10:00-11:30 「ちょうちん作り」
*当日、時間内においでください。



【7月 からだシャキッとヨガ】 体育室
日程:①7月8日(金) ②7月22日(金) 13:00～14:00
定員:各回 16名 *① ②同時申込可
申込:6/24(金)～7/1(金) 抽選発表:7/4(月)



【盆踊りの夕べ】 体育室
日時:7月23日(土)
18:15～19:30
定員:30名 対象:高齢者
申込:7/1(金)～
定員になり次第締め切り
持ち物:内履き



【みんなで盆踊りを楽しもう】 体育室・ミニホール
日時:7月30日(土) 15:30～17:30
定員:キッズ親子 小中高生 保護者 高齢者
計 150名
申込:7/9(土)～申し込み開始
定員になり次第締め切り

