

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2022年8月の高齢者プログラム

1日	月	□みんなといきいき体操 ■健康マーじゃん ■健康マーじゃん □卓球の集い(初心者)	11:30-11:45 12:15-14:45 15:00-17:30 13:00-15:00	ミニホール 集いの部屋 集いの部屋 体育室
2日	火	□みんなといきいき体操 ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い ■交流絵手紙タイム① ■交流絵手紙タイム② □囲碁サークル	11:30-11:45 13:00-15:00 13:00-14:00 14:00-14:30 14:30-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール アートルーム アートルーム アートルーム 集いの部屋
3日	水	■健康マーじゃん ■健康マーじゃん ■健康マーじゃん □卓球の集い(経験者) □みんなといきいき体操 □カラオケの集い	9:45-12:15 12:30-15:00 15:15-17:45 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:45	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
4日	木			
5日	金	□輪投げ ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております □書道教室 □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00	ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム アートルーム ミニホール
6日	土	□ぬりえの時間 □わいわいポッチャ □こものづくりボランティア	10:00-11:30 10:00-11:00 13:30-15:30	集いの部屋 ミニホール 集いの部屋
7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
8日	月			
9日	火	□うたごえパーク □あいぱらデジタルルーム① □あいぱらデジタルルーム② □みんなといきいき体操 ■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 11:00-12:00 15:30-16:30 11:30-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール 憩いの部屋 憩いの部屋 ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋
10日	水	■健康マーじゃん ■健康マーじゃん ■健康マーじゃん □市山流踊りの会 □カラオケの集い ■夕涼み花火会INあいぱら	9:45-12:15 12:30-15:00 15:15-17:45 9:45-10:45 13:30-15:45 19:00-19:45	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 屋上
11日	木	■はじめてのパソコン ■はじめてのパソコン □水墨画教室	10:00-11:00 11:00-12:00 13:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋 集いの部屋
12日	金	■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加)	13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00	体育室 アートルーム アートルーム ミニホール
13日	土	■地域貢献講座「はじめてのピラティス」 ■ゲートボールの集い(交流) ■やさしいフラ ※申込みは終了しております	10:30-11:30 13:00-15:00 14:45-15:45	ミニホール 体育室 ミニホール
14日	日	□みんなといきいき体操プラス(脳トレ) □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
15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 ■健康マーじゃん ■健康マーじゃん	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
16日	火	□絵手紙の集い □囲碁サークル	13:00-15:00 14:30-16:30	アートルーム 集いの部屋
17日	水	□卓球の集い(経験者) ■(予備日)夕涼み花火会INあいぱら	10:00-12:00 19:00-19:45	体育室 屋上

18日	木	□みんなといきいき体操 □スマイルモルック	11:30-11:45 10:00-11:00	ミニホール ミニホール
19日	金	■交流 ポッチャ&モルック □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:30 15:00-17:00	体育室 ミニホール
20日	土	■手芸の集い □みんなといきいき体操プラス(体幹) ■やさしいフラ ※申込みは終了しております □ふれあい折り紙	10:00-12:00 11:15-11:45 14:45-15:45 15:00-16:00	集いの部屋 ミニホール ミニホール アートルーム
21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
22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 ■健康マーじゃん ■健康マーじゃん	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
23日	火	□涼をとろう □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	10:00-11:30 10:15-11:30 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	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
24日	水	■健康マーじゃん ■健康マーじゃん ■健康マーじゃん □市山流踊りの会 □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 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 体育室 ミニホール
25日	木	□リング体操 □水墨画教室 ■交流ウクレレ	11:00-12:00 13:30-15:30 15:00-16:00	ミニホール 集いの部屋 ミニホール
26日	金	□ぬりえの時間 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております □あいぱらデジタルルーム① □あいぱらデジタルルーム② ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:30 11:30-12:00 12:15-12:45 11:00-12:00 15:30-16:30 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00	集いの部屋 ミニホール ミニホール 憩いの部屋 憩いの部屋 体育室 アートルーム アートルーム ミニホール
27日	土			
28日	日			
29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 ■健康マーじゃん ■健康マーじゃん □卓球の集い(初心者)	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	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
30日	火	■はじめてのパソコン ■はじめてのパソコン □お誕生会 ■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 11:00-12:00 11:00-11:30 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	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
31日	水	■健康マーじゃん ■健康マーじゃん ■健康マーじゃん □卓球の集い(経験者) □みんなといきいき体操プラス(筋腹) □カラオケの集い	9:45-12:15 12:30-15:00 15:15-17:45 10:00-12:00 11:15-11:45 13:30-15:45	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

【あきるの環境学習バスハイク】
 みなと区民の森で自然体験をしよう
 日時:9月3日(土) 7:30~16:30
 対象:小学生親子10組(20名)
 高齢者10名 計30名
 申込:8/7(日)~8/25(木)
 抽選発表:8/28(日) (初めての方便先)
 参加費:500円
 詳しくはチラシをご覧ください。

【夕涼み花火会 INあいぱら屋上】
 手持ち花火で夏の夜の彩りを楽しみましょう。
 日時:8月10日(水)
 19:00~19:45
 定員:15名程度
 申込:7/23(日)~8/2(火)
 抽選発表:8/5(金)
 参加費:100円程度

【交流陶芸教室】 アートルーム
 お皿を作ります
 日時:①9月18日(日) 13:00~14:00
 ②10月2日(日) 13:00~14:00
 ③10月16日(日) 13:00~14:00
 申込:8月27日(土)~9月7日(水)
 抽選発表:9月11日(日)
 参加費:30~60円程度

【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:8月25日(木)
 11:00~12:00
 当日参加OK!

【交流ゲートボール】 体育室
 小中高生と楽しみましょう
 日程:8月13日(土)
 13:00~15:00 持ち物:内履き

【あいぱらデジタルルーム】
 スマホ、アイパッドなどの相談を受け付けます。
 日時:8月9日(火) 8月26日(金)
 ①11:00~12:00
 ②15:30~16:30
 場所:憩いの部屋

~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

~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。	2・9・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
歌声ひろば	講師のピアノ演奏に合わせて、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。	2・9・16・23・30日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝します。	30日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	3・7・10・14・21・24・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。	6日
書道教室	講師から書道を学びます。	5・12・26日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	11・25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。	18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) 1・29日 体育室 (経験者) 3・17・24・31日 体育室 (自由参加) 5・12・19・26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♪	6・26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・2・3・9・18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。	14・20・31日
リング体操	リングを使ってのゲーム体験型の体操です。	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。	6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！	5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7/26(火)～8/4(木) 抽選発表 8/8(月)	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。	2・9・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。 *申込みは終了しております	13・20日
おでかけデー・健康ウォーキング		※お休みします
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。	11・30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。	1・3・10・15・22・24・29・31日
手芸の集い	今回は、「バインのべたんこぼーち」を作ります。 定員：12名 参加費400円程度 *お申込みは8/1(月)～8/10(水) 抽選発表 8/13(木)	20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)15・22・29日 (金)5・26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。*申込みは終了しております	7・21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。	25日

【特別プログラム】

交流絵手紙タイム	小学生と季節の草花、食べ物など絵手紙で描いてみましょう。	2日
夕涼み花火会INあいぶら屋上	屋上で手持ち花火を楽しみます。	10日(予備日 17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。	9・26日
地域貢献講座 ピラティス	支える力を高めていく講座です。	13日
交流会 ポッチャ&モルック	小学生とゲームを楽しみましょう。	19日
涼をとろう	みんなで暑い夏をのりきろう。	23日

【交流絵手紙タイム】 アートルーム
みなさんと絵手紙を楽しみましょう
日時:8月2日(火)
①14:00～ ②14:30～
申込:7/23(土)～
定員:5名(先着)



地域貢献講座
【はじめてのピラティス】 ミニホール
体幹部を中心に支える力を高めます。
日時:8月13日(土)10:30～11:30
申込:7/20(水)～先着
定員:15名 参加費:無料



【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:8月23日(火) 10:00～11:30
「ブラバンでアクセサリ(うちわ型)づくり」
*当日、時間内においでください。



【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。



交流【ポッチャ&モルック】 体育室
小学生とポッチャ、モルックの競技を楽しみましょう。
日時:8月19日(金) 10:00～11:30
定員:小学生 9名 高齢者 9名
申込:8/6(土)～申し込み開始
定員になり次第締め切り



交流【ウクレレ】 ミニホール
初心者でも楽しめる曲を弾いてみましょう。
日時:①8月25日(木) 15:00～16:00
申込:8/1(月)～8/7(日)
抽選発表:8/11(木)
対象:小学生 中学生 保護者 高齢者
定員:児童 5名 大人 5名



【8月 からだシャキッとヨガ】 体育室
日程:①8月12日(金) ②8月26日(金)
13:00～14:00
定員:各回 16名 *① ②同時申込可
申込:7/26(火)～8/4(木)
抽選発表:8/8(月)

