芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2022年9月の高齢者プログラム

16日 金

17日

18日 B ■アロマタイム

※申込みは終了しております □卓球の集い(自由参加)

C

■ウクレレ達人講座

□カラオケの集い

■交流陶芸教室① A

■ミニ健30

■ミニ健30

10:00-11:00

11:30-12:00

12:15-12:45

15:00-17:00

11:00-11:45

13:00-14:00

14:30-15:30

16:00-17:00

13:00-15:15

10:30-11:00

ミニホール

ミニホール

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

アートルーム

ミニホール

| 1日 | 木 | | | |
|-----|----|----------------------------------|----------------------------|----------------|
| | | ■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 |
| 2日 | 金 | ※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 |
| | | = FTB = # / # + # LB \ | 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 |
| 20 | | 口わいわいボッチャ | 10:00-11:00 | ミニホール |
| 3⊟ | ± | □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 |
| | | □こものづくりボランティア ■ウクレレ達人講座 | 13:30-15:30 11:00-11:45 | 集いの部屋 ミニホール |
| 4日 | 日 | ■ソクレレ達人神座 □カラオケの集い | 13:00-11:45 | ミニホール |
| | | ■ミニ健30 | 10:30-13:13 | ミニホール |
| | | ■ミニ健30 ■ミニ健30 | 11:15-11:45 | ミニホール |
| | | ■こ二足30 ■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 |
| 5日 | 月 | ※申込みは終了しております | 12.10 15.15 | Z=//: // |
| ~ _ | ,, | □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 |
| | | ■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 |
| | 火 | ロスマイルモルック | 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 |
| 6日 | | ■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 | 13:00-14:00 | アートルーム |
| | | □囲碁サークル | 14:30-16:30 | 集いの部屋 |
| | | ■ 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 |
| | ١ | ■健康マージャン | 15:15-17:45 | 集いの部屋 |
| 7日 | 水 | | 10:00-12:00 | 体育室 |
| | | 口うたごえパーク | 10:00-11:00 | ミニホール |
| | | 口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 ■ はじめてのパソコン | 13:30-15:45 10:00-11:00 | ミニホール 集いの部屋 |
| 8⊟ | 木 | | 11:00-12:00 | 集いの部屋 |
| ОП | 小 | □水墨画教室 | 13:30-15:30 | 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 | | |
| 9日 | 金 | ■ 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 |
| | ± | □ぬりえの時間 | 10:00-11:30 | 集いの部屋 |
| 10日 | | □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 □みんなといきいき体操プラス〈体幹〉 | 11:15-11:45 | ミニホール |
| 11日 | 日 | □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 |
| | | ■ミニ健30 | 10:30-15:15 | ミニホール |
| | 月 | ■ ミニ姓30 ■ ミニ健30 | 11:15-11:45 | ミニホール |
| | | ■ミニ健30 ■ミニ健30 | 12:00-12:30 | ミニホール |
| 12日 | | ■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 |
| | L | ■健康マージャン | 15:00-17:30 | 集いの部屋 |
| | 火 | □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 |
| 13日 | | ■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 |
| 14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 □市山流踊りの会 | 15:15-17:45 | 集いの部屋 |
| | | □中山流踊りの会 □卓球の集い(経験者) | 9:45-10:45 10:00-12:00 | ミニホール 体育室 |
| | | □リング体操 | 11:00-12:00 | 14年年 ミニホール |
| | | □カラオケの集い | 13:30-15:45 | ミニホール |
| 15日 | 木 | ■日帰りバスツアー *詳細参照 | 13.30 13.73 | ~-·· // |
| | | | | |

二健30 ミニホール ■ミニ健30 ■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 19日 月 ※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 18:15までの開館です □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 20日 水 ■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 ■健康マージャン 14:30-16:30 集いの部屋 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 21日 水 □卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室 11:30-11:45 口みんなといきいき体操 ミニホール □カラオケの集い 13:30-15:45 ミニホール ラウンジ □お誕生会 11:00-11:30 22 FI 木 」水墨画教 13:30-15:30 集いの部屋 」ぬりえの時間 10:00-11:30 集いの部屋 ■ からだシャキッとヨガ 13:00-14:00 体育室 23日 □書道教室 112:30-14:00 アートルーム アートルーム 214:00-15:30 18:15までの開館です 10:00-15:00 ■おもちゃの病院 集いの部屋 □あいぷらデジタルーム① 11:00-12:00 趙いの部屋 □あいぷらデジタルーム② 15:30-16:30 憩いの部屋 24日 ± ■ 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 コふれあい折り紙 15:00-16:00 アートルーム 口みんなといきいき体操 ミニホール 11:30-11:45 25日 В □カラオケの集い ■ミニ健30 ミニホール 13:00-15:15 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 ■ミニ健30 12:00-12:30 ミニホール 12:45-13:15 ミニホール 26日 月 ※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 □<u>卓球の集い(初心者)</u> ■はじめてのパソコン 13:00-15:00 体育室 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 火 27日 ■ 交流ウクレレ 16:30-17:30 ミニホール 13:00-15:00 ■スポーツウエルネス吹矢 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 ■健康マージャン 14:30-16:30 集いの部屋 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 28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プラス〈筋膜〉 11:15-11:45 ミニホール コカラオケの集い 13:30-15:45 ミニホール 29日 木 ■手芸の集い 集いの部屋 10:00-12:00 30日 金 ■腰痛予防改善教室 10:00-11:00 ミニホール □卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール 10月-3月期

【日帰りバスツアー】「巾着田曼殊沙華公園とサイボクハムフルーツ狩り」

日時:9月15日(木) 8:30~17:45 対象:港区在住60歳以上の方

定員:35名(抽選)大型バス1台

参加費:5,544円<バス代、昼食代、農園入園料(お土産付き)>

由込期間:8月19日(金)~9月2日(金)

抽選結果:9/9(金)までに官製はがきにて連絡 *詳しくはポスターをご覧ください。

~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、あいぷらシネマ

10月-12月期

【ボイストレーニング】ミニホール 第2、第4月曜日(計6回) 時間:14:30~15:20

定員:15名

申込期間:9/5(月)~9/19(月)

抽選発表:9/26(月)

【やさしいフラ】ミニホール 第2、第4土曜日(計24回) 時間:14:45~15:45

定旨:12名

申込期間:9/3(土)~9/17(土) 抽選発表:9/24(土)

~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~

あいぷ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します。詳しくはあいぷ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。 | 6・13・20・27日 |
|---------------------|---------------------------------|---|
| 市山流踊りの会 | 講師から日本舞踊を教わります。 | 14・28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。 | 7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。 | 27日 |
| 絵手紙の集い | 絵手紙を楽しむ時間です。 | 6・13・20・27日 |
| お誕生会 | 誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。 | 22日 |
| カラオケの集い | カラオケを楽しむ時間です。 | 4•7•11•14•18•21•25•28日 |
| 交流ゲートボール | 室内でゲートボールを楽しみます。 | 10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。 | 3日 |
| 書道教室 | 講師から書道を学びます。 | 2•9•23日 |
| 水墨画教室 | 講師から水墨画を学びます。 | 8•22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。 | 6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) 26日 体育室 (経験者) 7・14・21・28日 体育室 (自由参加) 2・9・16・30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♪ | 10・23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。 | 24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。 | 6•7•13•20•21•25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・28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。 | 14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。 | 3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! | 13・20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。 | 9•23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。 | 6・13・20・27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。 *10月-3月期の申込みを開始します。申込:9/3~9/17 | 10・24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。 | 8•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。 *10月-12月期の申込みを開始します。 申込:9/5~9/19 | *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。 | 5•7•12•14•19•21•26•28日 | | | |
| 手芸の集い | 今回は、「Uしゅうの巾着袋」を作ります。 定員: 12名 参加費300円程9 *お申込みは9/10 (土) ~9/19 (月) 抽選発表 9/23 (金) | 30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)5·12·19·26日 (金)2·9·16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 | 4・18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。 | 27日 | | | |

【特別プログラム】

| あいぷらデジタルーム | 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。 | 5•24日 |
|------------|--|-------|
| 日帰りバスツアー | バスで巾着田曼珠沙華公園、お買い物や食事、フルーツ狩りのツアーに出かけます。 | 15日 |
| アロマタイム | ゆったりとした時間を楽しみましょう。 | 16日 |
| 交流陶芸教室① | お皿を作ります。①9/30 ②10/2 ③10/16の3回連続の教室です。 | 18日 |
| 腰痛予防改善教室 | 9/30~12/16の週1回、12回の講座です。申込:8/22~9/12 | 30日 |

【交流陶芸教室】アートルーム

日時:①9月18日(日) ②10月2日(日) ③10月16日(日)

A 13:00~14:00 B14:30~15:30 C16:00~17:00 (10/16の講評の時間については別途参照)

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円

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:9月27日(火) 16:30~17:30

申込:9/4(日)~ 9/11(日)

抽選発表:9/13(火)

対象:小学生 中高生 保護者 高齢者 定員:児童 5名 大人5名

【腰痛予防改善教室】

ミニホール 日程:9/30(金)~12/16(金) 金曜日 10:00~11:00 計12回 定員:10名 申込:8/22(月)~9/12(月) 抽選発表:9/19(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:9月14日(水) 11:00~12:00 当日参加OK!

【アロマタイム】 ミニホール 日程:9月16日(金) 10:00~11:00 定員:10名 申込:8/31(水)~9/7(水) 抽選発表:9/9(金)

【9月 からだシャキッとヨガ】 体育室 日程:①9月9日(金) ②9月23日(金) 13:00~14:00

定員:各回 16名 *① ②同時申込可 申込:8/26(金)~9/1(木) 抽選発表:9/5(月)



【あいぷらデジタルーム】 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:9月5日(月) 9月24日(土) ①11:00~12:00 ②15:30~16:30 *お待ちしている参加者がいる場合、相談内容確 認の上、時間を調整させていただきます。

【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 9/3(土) 9/11(日) 9/28(水) 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。