芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2022年10月の高齢者プログラム

■健康マージャン

■健康マージャン

		-		
		□スマイルモルック	10:00-11:00	ミニホール
18	土	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
	_			
		□こものづくりボランティア	13:30-15:30	集いの部屋
		□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
		■交流陶芸教室 A	13:00-14:00	アートルーム
2日	日	*申し込みは終了 B	14:30-15:30	
211	Н.			
		C	16:00-17:00	アートルーム
		□カラオケの集い	13:00-15:15	ミニホール
2 🗖		■ 健康マージャン	12:15-14:45	集いの部屋
3日	月	■ 健康マージャン	15:00-17:30	集いの部屋
		■はり・マッサージ	10:00-15:00	ミニホール
4日	火	■はり・マッケーン		
	· `	□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
5日	水	■ はり・マッサージ	10:00-15:00	ミニホール
20	小	□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
6日	木	The street of th		
ОП	小	一幅点又叶小羊粉完	10.00 11.00	ミニホール
		■腰痛予防改善教室	10:00-11:00	
7日	金	□書道教室	12:30-14:30	アートルーム
' 1	317	*区民まつり参加準備のため、時間変更		
		□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
		一つはりたのでは日		
		口 あいふり アンタルーム(1)	11:00-12:00	憩いの部屋
8日	±	□あいぷらデジタルーム① □あいぷらデジタルーム②	15:30-16:30	憩いの部屋
0 🗖	<u> </u>	■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
	I		17.73-13:43	~_/\\/\/
	<u> </u>	※申込みは終了しております	44.50	
9日	B	■ウクレレ達人講座	11:00-11:45	ミニホール
911		□カラオケの集い	13:00-15:15	ミニホール
		□わいわいボッチャ	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
10日	月	■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		
		■ 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
		□ほのぼの作品展	9:30-20:00	ラウンジ前スペース
		□うたごえパーク	10:00-11:00	ミニホール
445		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
11日	火	■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	
		□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
		□ほのぼの作品展	9:30-20:00	ラウンジ前スペース
		■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
12日	水	■健康マージャン	15:15-17:45	集いの部屋
121	*3*	□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
		□リング体操	11:00-12:00	ミニホール
		ロカラオケの集い	13:30-15:45	
				ミニホール
		□ほのぼの作品展	9:30-20:00	ラウンジ前スペース
		■ はじめてのパソコン	10:00-11:00	集いの部屋
13日	木			集いの部屋
13日	木	■ はじめてのパソコン	11:00-12:00	集いの部屋 集いの部屋
13日	木	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操	11:00-12:00 11:30-11:45	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール
13日	木	■はじめてのパソコン□みんなといきいき体操□水墨画教室	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋
13日	木	■はじめてのパソコン□みんなといきいき体操□水墨画教室■腰痛予防改善教室	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール
13日	木	■はじめてのパソコン□みんなといきいき体操□水墨画教室	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋
13日	木	■はじめてのパソコン□みんなといきいき体操□水墨画教室■腰痛予防改善教室	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール
		■はじめてのパソコン□みんなといきいき体操□水墨画教室■腰痛予防改善教室■ミニ健30■ミニ健30	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール
13日	木	■はじめてのパソコン□みんなといきいき体操□水墨画教室■腰痛予防改善教室■ミニ健30※申込みは終了しております	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール
		 ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ 	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール
		■はじめてのパソコン□みんなといきいき体操□水墨画教室■腰痛予防改善教室■ミニ健30※申込みは終了しております	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム
		 ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ 	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール
		 ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■ 腰痛予防改善教室 ■ ミニ健30 ※申込みは終了しております ■ からだシャキッとヨガ □書道教室 	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール マニホール マートルーム アートルーム
14日	金	 ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ 	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム
		 ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加) 	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00	集いの部屋 集いの部屋 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 ミニホール マートルール アートルール ミニホール
14日	金	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加)	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集ニホール ミニホール ミニホール マートルーム アートルーム ミニホール
14日	金	 ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■医痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 A 	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール イートルーム アートルーム ミニホール アートルーム ミニホール アートルーム
14日	金	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加)	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール イートルーム アートルーム ミニホール アートルーム ミニホール アートルーム
14日	金	 ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス〈脳トレ〉 ■交流陶芸教室 A *申し込みは終了 B 	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール マートルール マートルール ミニホール アートルール フートルーム アートルーム
14日	金	 ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシヤキッとヨガ ■書道教室 □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス〈脳トレ〉 ■交流陶芸教室 A *申し込みは終了 B C 	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:45	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニニホ 育ルーール アートルー ニニートルール アートルール アートルーム アートルーム
14日	金	 ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシヤキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 A *申し込みは終了 B C □カラオケの集い 	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:45 13:00-15:15	集いの部屋 集にいの部屋 ミニいのホー部 ミニニホ 育ルルー アーニニートルール エートルルール エートルルール アートルルール アートルルール アートルルール エールール ムムムル アートルルール スムムル ミニャール スムムル
14日	金	 ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 A *申し込みは終了 B C □カラオケの集い ■ミニ健30 	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:45 13:00-15:15 10:30-11:00	集いの部屋 集にいる まにいますが まにいますが まには、 まには、 ないますが をレール・ アートン・ エート・レート・ アート・ エート・レート・ アート・ エート・ アート・ エート・ アート・ エート・ アート・ エート・ エート・ エート・ エート・ エート・ エート・ エート・ スート・ スート・ スート・ スート・ スート・ スート・ スート・ ス
14日	金	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 A *申し込みは終了 B C □カラオケの集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:45 13:00-15:15	集いの部屋 集にいの部屋 ミニいのホー部 ミニニホ 育ルルー アーニニートルール エートルルール エートルルール アートルルール アートルルール アートルルール エールール ムムムル アートルルール スムムル ミニャール スムムル
14日	金	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 A *申し込みは終了 B C □カラオケの集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:15 10:30-11:00 11:15-11:45	集いのの部ル 集ミニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニ
14日 15日 16日	金土日	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス〈脳トレ〉 ■交流陶芸教室 A *申し込みは終了 B C □カラオケの集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:15 10:30-11:00 11:15-11:45 12:00-12:30	集まれる アアミニニニ 体ー・コール アアミニニー 体ー・コートルー・コートルー・コーニニニ ホー・ルー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー
14日	金	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 A *申し込みは終了 B C □カラオケの集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:15 10:30-11:00 11:15-11:45	集いのの部ル 集ミニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニニ
14日 15日 16日	金土日	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■からだシャキッとヨガ □書道教室 □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 A *申し込みは終了 B C □カラオケの集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ** ■ミニ健30 ** ■ミニ健30 ** ■ミニ健30 ** ■ミニ健30 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:15 10:30-11:00 11:15-11:45 12:00-12:30 12:45-13:15	集集ミル まここ はいか ままに はい ない はい
14日 15日 16日	金土日	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■対変を □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 A *申し込みは終了 B C □カラオケの集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニピョンのといるといきなどのではいます ■にはまります。 ■にはまりまするます。 ■にはまります。 ■にはまりまするます。 ■にはまりまするます。 ■にはまりまするまするまするます。 ■にはまりまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするま	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:15 10:30-11:00 11:15-11:45 12:00-12:30	集まれる アアミニニニ 体ー・コール アアミニニー 体ー・コートルー・コートルー・コーニニニ ホー・ルー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー
14日 15日 16日	金土日	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■対変を □卓球の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 A *申し込みは終了 B C □カラオケの集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニピョンのといるといきなどのではいます ■にはまります。 ■にはまりまするます。 ■にはまります。 ■にはまりまするます。 ■にはまりまするます。 ■にはまりまするまするまするます。 ■にはまりまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするまするま	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:15 10:30-11:00 11:15-11:45 12:00-12:30 12:45-13:15	集集ミル まここ はいか ままに はい ない はい
14日 15日 16日	金土日	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■対の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 □ゆよびによりをする *申し込みは終了 B C □カラオケの集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニピリンのはいております ■健家マージャン ■健康マージャン	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:15 10:30-11:00 11:15-11:45 12:00-12:30 12:45-13:15 12:15-14:45 15:00-17:30	集集ミミミ アアミ ミアアアミミミミ 集集いののホーボーー ローニ ニート・ルー・ コニニニ はん アアミ ニー・ アアア ミミミニ にいい ロのの ロのののののののののののののののののののののののののののののの
14日 15日 16日	金土日	■はじめてのパソコン □みんなといきは操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■対の集い(自由参加) □みんなといきはなアリカーの集がです。 ■ミニはのまがです。 ■ミニはのまがです。 ■ミニとはのまがです。 ■ミニとはのまがです。 ■ミニにはのまがです。 ■ミニにはのまがです。 ■ミニにはのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はいのまができる。 ■はいのまができる。 ■はいのまができる。 ■はいるのまができる。 ■はいるのはいるのはいるのはいるといきはいる。 ■はいるのはいるのはいるのはいるのはいるのはいるといるといるのはいるのはいるといる。 ■はいるのはいるといるのはいるといるといるはいるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるとい	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:45 13:00-15:15 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	集集ミミミ アアミ ミアアアミミミミ 集集のののホのホホホ 育トルホ ホトルルルーニニニ いいので ロのの音を リー ロー のの音を とります。 まままままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり
14日 15日 16日	金土日	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 ■水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■対の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 □カラオケの集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニはは30 ■はい(初心者)	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:15 10:30-15:15 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 10:00-11:00	集集ミ集ミミミ アアミ ミアアアミミミミ 集集 いいニいニニニ 体ーーニ ニーーーニニニニニ いい体ニニニニ ホーーー 室ーール ーーーニニニニ のの育ホーーー 室ーーール ルムムムルルルルル 屋屋 ル屋屋 ル
14日 15日 16日	金土日月	■はじめてのパソコン □みんなといきは操 □水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■対の集い(自由参加) □みんなといきはなアリカーの集がです。 ■ミニはのまがです。 ■ミニはのまがです。 ■ミニとはのまがです。 ■ミニとはのまがです。 ■ミニにはのまがです。 ■ミニにはのまがです。 ■ミニにはのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はのまがです。 ■はいのまができる。 ■はいのまができる。 ■はいのまができる。 ■はいるのまができる。 ■はいるのはいるのはいるのはいるといきはいる。 ■はいるのはいるのはいるのはいるのはいるのはいるといるといるのはいるのはいるといる。 ■はいるのはいるといるのはいるといるといるはいるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるとい	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:45 13:00-15:15 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	集集ミミミ アアミ ミアアアミミミミ 集集のののホのホホホ 育トルホ ホトルルルーニニニ いいので ロのの音を リー ロー のの音を とります。 まままままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり
14日 15日 16日	金土日	■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 ■水墨画教室 ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■対の集い(自由参加) □みんなといきいき体操プラス(脳トレ) ■交流陶芸教室 □カラオケの集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニはは30 ■はい(初心者)	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:15 10:30-15:15 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 10:00-11:00	集集ミ集ミミミ アアミ ミアアアミミミミ 集集 いいニいニニニ 体ーーニ ニーーーニニニニニ いい体ニニニニ ホーーー 室ーール ーーーニニニニ のの育ホーーー 室ーーール ルムムムルルルルル 屋屋 ル屋屋 ル
14日 15日 16日	金土日月	■はじめてのパソコン □みんなといき体操 ■には30 ■には30 ※申らだ教室 ■には30 ※申らがです。 ■には30 ※申らがです。 ■は30 ■はがらがです。 ■はがらがです。 ■はがらがです。 ■はがらがです。 ■はがらがです。 ■にはまります。 ■はまります。 ■	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:15 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 10:00-11:00 11:30-11:45 13:00-15:00	集集ミ集ミミミ アアミ ミアアアミミミミミ 集集 ミミニののホのホホホ 育トルホ ホトトルルホホホホホ のの育ホホホ部部一ーー 室ーール ーーーーーー 部部室ーーー屋屋ル屋ルルル ムムル ルムムムルルルルル 屋屋 ルルルル
14日 15日 16日	金土日月	■はじめてのパソコン □みんなといき体操 ■ 腰痛予改 書教室 ■ には30 ■ はい(自由参加) ■ はいではないでは、100 ■ はいでは、100 ■ はいでは、100 ■ はいでは、100 ■ には、100 ■ には	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:45 13:00-15:15 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 10:00-11:00 11:30-15:00 13:00-15:00 13:00-15:00	集集ミ集ミミミ アアミ ミアアアミミミミ 集集 ミミミののホのホホホ 育トトホ ホトトルトホホホホホ のの育ホホホトル・カーー 室ーーーー 一一ーーーー 部部室ーーーー を屋屋 ル屋 ルルル ムムム ルムムムルルルルル 屋屋 ルルルム
14日 15日 16日 17日	金土日月火	■はじめてのパソコン □みんなといき体操 ■には30 ■には30 ※申らだ教室 ■には30 ※申らがです。 ■には30 ※申らがです。 ■は30 ■はがらがです。 ■はがらがです。 ■はがらがです。 ■はがらがです。 ■はがらがです。 ■にはまります。 ■はまります。 ■	11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 ①12:30-14:00 ②14:00-15:30 15:00-17:00 11:15-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:45 13:00-15:15 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 10:00-11:00 11:30-11:00 11:30-15:00 13:00-15:00 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	集集ミ集ミミミ アアミ ミアアアミミミミミ 集集 ミミニののホのホホホ 育トルホ ホトトルルホホホホホ のの育ホホホ部部一ーー 室ーール ーーーーーー 部部室ーーー屋屋ル屋ルルル ムムル ルムムムルルルルル 屋屋 ルルルル

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

		■健康マージヤン	12:30-15:00	集いの部屋
19日	水	■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
		口みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
	-	ロカラオケの集い	13:30-15:45	ミニホール
		□ほのぼの作品展	9:30-20:00	ラウンジ前スペース
20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
	-	□あいぷらデジタルーム①	11:00-12:00	憩いの部屋
		<u>□あいぷらデジタルーム②</u>	15:30-16:30	憩いの部屋
		□ほのぼの作品展	9:30-20:00	ラウンジ前スペース
		■腰痛予防改善教室	10:00-11:00	ミニホール
21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	45.00.45.00	>- 4 "
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
22日	±	□ほのぼの作品展	9:30-20:00	ラウンジ前スペース
		■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		□防災デー	10:00-11:30	ラウンジ
		■ 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	44-00-44-45	>= ± "
23日	日	■ウクレレ達人講座	11:00-11:45	ミニホール
		コカラオケの集い	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 ■ ミニ健30	11:15-11:45	ミニホール
			12:00-12:30	ミニホール
24日	月	■ミニ健30	12:45-13:15	ミニホール
240	Н	※申込みは終了しております	12:15 14:45	集いの郊屋
		■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
		※申込みは終了しております	10.00 11.00	(生いの郊屋)
		■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 □歌声ひろば	11:00-12:00	集いの部屋
			10:15-11:30	ミニホール ラウンジ前スペース
25日	火	□お誕生会	11:00-11:30	ラリンシ削スペース
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00 13:00-15:00	7
		□絵手紙の集い ■交流ウクレレ	16:30-15:00	アートルーム アートルーム
		□囲碁サークル		集いの部屋
		□四番リージル	14:30-16:30 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
26日	水	■妊娠マークドク □市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
201	**	□中山加踊りの云 □卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		□→んなといきいき体操プラス〈筋膜〉		ミニホール
		□カラオケの集い	13:30-15:45	ミニホール
	<u> </u>	■おでかけデー	10:00-13:30	Z_/N //
27日	木	□水墨画教室	13:30-15:30	集いの部屋
		□ 小	10:00-11:00	ミニホール
		■波角が防战害教主 ■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール
		■二二度30 ■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール
	金	□ぬりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋
28日		■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
	T	□ほのぼの作品展	9:30-20:00	ラウンジ前スペース
000	_1	□おもちゃの病院	10:00-15:00	集いの部屋
29日	±	口みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□ふれあい折り紙	15:00-16:00	アートルーム
30日	日	□ほのぼの作品展	9:30-20:00	ラウンジ前スペース
	<u> </u>	□ほのぼの作品展	9:30-20:00	ラウンジ前スペース
		■ミニ健30	10:30-11:00	ミニホール
31日		■ ミニ健30	11:15-11:45	ミニホール
эΙД	月	■ミニ健30	12:00-12:30	ミニホール
1				
ļ		■ミニ健30	12:45-13:15	ミニホール
		■ミニ健30 ※申込みは終了しております	12:45-13:15	ミニホール

9:45-12:15

12:30-15:00

集いの部屋

集いの部屋

【令和4年度ほのぼの作品展】開催

絵画、手工芸、写真等趣味、特技の作品を募集、展示しま す。出品、観覧おまちしています。

日時:10月11日(火)~31日(月) 9:30~20:00

A日程:10/11(火)~13(木) B日程:10/20(木)~22(土)

C日程:10/29(土)~31(月)

場所:3Fラウンジ前スペース

*観覧はどなたでもできます。

対象:港区在住60歳以上の方 出品申込期間:9月13日(火)~9月30日(金)



【リング体操】 リングを持って楽し く体操しましょう。

日時:10月12日 (水) 11:00~1 2:00 当日参加OK!

ヨロ参加OK! 場所: ミニホール

~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。	11・18・25日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	12•26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。	11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。	25日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	4・11・18・25日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	25日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	2・9・12・16・19・23・26日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	8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。	1日
書道教室	講師から書道を学びます。	7•14•28日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	13•27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。	1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) 17日 体育室 (経験者) 5・12・19・26日 体育室 (自由参加)7・14・21・28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♪	8•28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。	29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・11・13・18・19・29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。	2・10・16・26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。	12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。	10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!	18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。	14•28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。	11・18・25日
やさしいフラ	フラの基本練習からじつくり取り組みます。申込は終了しています。	8•22日
おでかけデー・健康ウォーキング	今回は、新橋から銀座方面のアンテナショップにでかけます。 申込:10/7(金)~10/17(月) 発表:10/20(木)	27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・25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。申込は終了しています。	10•24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。	3・10・12・17・19・24・26日
手芸の集い	今回は、「ミニポシェット(スマホケース)」を作ります。 定員:12名 参加費500円程 *お申込みは10/1(土)~10/10(月)抽選発表 10/15(土)	22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)17·24·31日 (金)14·21·28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。*お申込みは~10/2(日)まで	9•23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】

陶芸教室	9/18からの3回の講座です。申込は終了しています。	2・16日
ほのぼの作品展	趣味、特技の作品(絵画、手工芸、写真等)を展示します。	A:11·12·13日 B:20·21·22日 C:29·30·31日
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。	8•20日
お花を楽しむ~フラワーアレンジ~	季節の花をアレンジします。*お申込みは10/3(月)~10/12(水)	20日
防災デー	防災の知識をしるとともに、防災グッズの紹介などがあります。	22日
腰痛予防改善教室	9/30~12/16の週1回、12回の講座です。申込は終了しています。	7・14・21・28日

【ウクレレ達人講座】

ミニホールまたは集いの部屋

日時:①10/9(日) ②10/23(日) ③11/13(日) ④11/27(日) ⑤12/11(日) ⑥12/25(日)

定員:10名

申込:9/18(日)~10/2(日) 抽選発表:10月3日(月)

【10月 からだシャキッとヨガ】

体育室 日程:①10月14日(金) ②10月28日(金) 13:00~14:00

定員:各回 16名 *① ②同時申込可

申込:9/28(水)~10/6(木)

抽選発表:10/10(月)

【お花を楽しむフラワーアレンジ】

集いの部屋 日程:10/20(木) 10:30~11:30

定員:10名

申込:10/3(月)~10/12(水)

抽選発表:10/15(土)



【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:10月8日(土) 10月20日(木) 11:00~12:00

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。

【防災デー】ラウンジ 日程:10/22(土) 10:00~11:30 定員:50名程度 当日先着順 どなたでも参加OK! *詳しくは、チラシをご らんください。

【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 10/2(日) 10/10(月) 10/16/(日) 10/26(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。



交流【ウクレレ】アートルーム 初心者でも楽しめる曲を弾いてみましょう。 日時:10月25日(火) 16:30~17:30 *先着順

対象:小学生 中高生 保護者 高齢者 定員:児童 5名 大人 5名

申込:10/15(土)~