

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2022年11月の高齢者プログラム

1日	火	■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール アートルーム 集いの部屋	16日	水	■健康マージャン ■健康マージャン ■健康マージャン □市山流踊りの会 □リング体操 □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 10:00-11:00 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 ミニホール 体育室 ミニホール
2日	水	■健康マージャン ■健康マージャン ■健康マージャン □輪投げ □みんなといきいき体操プラス □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 10:00-11:00 11:15-11:45 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 ミニホール 体育室 ミニホール	17日	木	□ぬりえの時間 □水墨画教室	10:00-11:30 13:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋
3日	木	*18:15までの開館			18日	金	■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 □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 12:30-15:00 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 ミニホール
4日	金				19日	土			
5日	土				20日	日	□みんなといきいき体操 □カラオケの集い	11:30-11:45 13:00-15:15	ミニホール ミニホール
6日	日	□あいぷらフェスティバル AM □あいぷらフェスティバル PM	10:00-12:00 13:30-17:00		21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 ■健康マージャン ■健康マージャン □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
7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 □あいぷらデジタルーム① □あいぷらデジタルーム② ■健康マージャン ■健康マージャン	10:30-11:00 11:15-11:45 12:00-12:30 12:45-13:15 11:00-12:00 15:30-16:30 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 憩いの部屋 憩いの部屋 集いの部屋 集いの部屋	22日	火	□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 ■交流ウクレレ	10:15-11:30 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30 16:30-17:30	ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋 ミニホール
8日	火	□スマイルモルック □みんなといきいき体操プラス ■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 11:15-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋	23日	水	■健康マージャン ■健康マージャン ■健康マージャン ■アロマタイム □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 *18:15までの開館	9:45-12:15 12:30-15:00 15:15-17:45 10:00-11:00 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 ミニホール 体育室 ミニホール ミニホール
9日	水	■健康マージャン ■健康マージャン ■健康マージャン □うたごえパーク □みんなといきいき体操 □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 10:00-11:00 11:30-11:45 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 ミニホール 体育室 ミニホール	24日	木	□みんなといきいき体操プラス ■思い出ノート □水墨画教室	11:15-11:45 14:30-15:20 13:30-15:30	ミニホール ミニホール 集いの部屋
10日	木				25日	金	■手芸の集い ■腰痛予防改善教室 ■ミニ健30 ■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)	10:00-12:00 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 12:30-15:00 15:00-17:00	集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール 体育室 アートルーム ミニホール
11日	金	■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 ■はじめてのパソコン ■はじめてのパソコン ■シャキッとヨガ □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 10:00-11:00 11:00-12:00 13:00-14:00 12:30-15:00 15:00-17:00	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 アートルーム ミニホール	26日	土	□あいぷらデジタルーム① □あいぷらデジタルーム② □みんなといきいき体操 ■やさしいフラ □ふれあい折り紙	11:00-12:00 15:30-16:30 11:30-11:45 14:45-15:45 15:00-16:00	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
12日	土	□みんなといきいき体操 □交流ゲートボール ■やさしいフラ	11:30-11:45 13:00-15:00 14:45-15:45	ミニホール 体育室 ミニホール	27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
13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	28日	月	□ぬりえの時間 ■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 ■健康マージャン ■健康マージャン ■ボイストレーニング	10:00-11:30 10:30-11:00 11:15-11:45 12:00-12:30 12:45-13:15 12:15-14:45 15:00-17:30 14:30-15:20	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 集いの部屋 集いの部屋 集いの部屋 ミニホール
14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 ■健康マージャン ■健康マージャン ■ボイストレーニング	10:30-11:00 11:15-11:45 12:00-12:30 12:45-13:15 12:15-14:45 15:00-17:30 14:30-15:20	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 集いの部屋 ミニホール	29日	火	■はじめてのパソコン ■はじめてのパソコン □わいわいポッチャ □お誕生会 □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 10:00-11:00 11:00-11:30 11:30-11:45 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 ラウンジ ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋
15日	火	□輪投げ □みんなといきいき体操プラス □絵手紙の集い ■スポーツウエルネス吹矢 □囲碁サークル	10:00-11:00 11:15-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール アートルーム ミニホール 集いの部屋	30日	水	□市山流踊りの会 ■おでかけ・健康ウォーキング	9:45-10:45 10:00~14:00	ミニホール 館外

～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

【あいぷらフェスティバル】
日時:11月6日(日) 10:00~17:00
(12:00-13:30はお昼休憩)
*事前購入のチケットが必要となります。
(当日の販売はありません)
詳細はポスターまたはあいづらんぱん表紙をご覧ください。



【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
11/2(水) 8(火) 15/(火) 24(木)
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。

～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いたします。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。	1・8・15・22・29日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	16・30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、昭和歌謡や叙情歌を歌います。	22日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	1・8・15・22・29日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	29日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	2・9・13・16・20・23・27日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	12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。	今月はお休みです。
書道教室	講師から書道を学びます。	4・11・25日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	17・24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。	8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)21日 (経験者)2・9・16・23日 (自由参加)4・11・18・25日
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♪	17・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。	26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。	9・12・20・23・26・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・8・15・24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。	16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。	29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！	2・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。	11・25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。	1・8・15・22・29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	12・26日
おでかけデー・健康ウォーキング	今回は「六義園」で紅葉を楽しみ、巣鴨地藏通り商店街に行く予定です。 *申込み 11/5(土)～11/16(水) *抽選 *交通費、昼食費等自己負担	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。	14・28日
はじめてのパソコン	入力練習をメインに、スキルアップを目指します。	11・29日
健康マーじゃん	4人1組のグループを作り、マーじゃんを楽しみます。	2・7・9・14・16・21・23・28日
手芸の集い	来年の干支「うさぎ」を作ります。 *参加費 600円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み11/1(火)～11/11(金) *抽選 11/18(金)	25日
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)7・14・21・28日 (金)4・11・18・25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。申し込みは終了しています。	13・27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。	22日

【特別プログラム】*詳細は別紙案内でご確認をお願い致します。

アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。	23日
あいづらデジタルーム	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・26日
思い出ノート	質問に答えることで自分史を作ってみませんか。	24日
腰痛予防改善教室	9/30～12/16の週1回、12回の講座です。申し込み終了。	4・11・18・25日

【ウクレレ達人講座】ミニホール
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:今期は終了しました。



【思い出ノート】ミニホール
日程:11月24日(木)
14:30～15:20 定員:12名
申込:11/1(火)～11/14(月)
抽選発表:11/17(木)

【11月 からだシャキッとヨガ】体育室
日程:①11月11日(金)
②11月25日(金) 13:00～14:00
定員:各回 16名 *① ②同時申込可
申込:10/28(金)～11/3(木)
抽選発表:11/7(月)



【リング体操】ミニホール
リングを持って楽しく体操しましょう。
当日参加OK!
日時:11月16日(水)
11:00～12:00



【アロマタイム】ミニホール
日程:11月23日(水)
10:00～11:00
定員:各回 12名
申込:11/1(火)～11/14(月)
抽選発表:11/16(水)



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:11月22日(火)
16:30～17:30
*先着順申込 11/5(土)～
対象:小学生 中高生 保護者 高齢者
定員:児童 5名 大人 5名



【あいづらデジタルーム】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:11月7日(月) 26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。