

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2023年2月の高齢者プログラム

1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 15:15-17:45 集いの部屋 □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	
2日	木	■陶芸教室② 13:00-15:00 アートルーム	
3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 ■書道教室 12:30-15:00 アートルーム □卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール	
4日	土	□ぬりえの時間 10:00-11:30 アートルーム □うたごえパーク 10:00-11:00 ミニホール □あいぷらデジタルルーム① 11:00-12:00 憩いの部屋 □あいぷらデジタルルーム② 15:30-16:30 憩いの部屋 □みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール	
5日	日	□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	
6日	月	■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	
7日	火	□スマイルモック 10:00-11:00 ミニホール □みんなといきいき体操プラス 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	
8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 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	
9日	木	□輪投げ 10:00-11:00 ミニホール □みんなといきいき体操プラス 11:15-11:45 ミニホール □水墨画教室 13:30-15:30 集いの部屋	
10日	金	■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 ■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 12:30-15:00 アートルーム □卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール	
11日	土	□こものづくりボランティア 10:00-12:00 集いの部屋 □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 *祝日のため18:15までの開館です。	
12日	日	■ウクレレ達人講座 11:00-11:45 ミニホール ■地域貢献講座 陶芸教室① 13:00-14:00 アートルーム □カラオケの集い 13:00-15:15 ミニホール	
13日	月	■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	
14日	火	□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 ■交流ウクレレ 16:30-17:30 ミニホール	
15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 15:15-17:45 集いの部屋 □わいわいポッチャ 10:00-11:00 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 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	
16日	木	□ぬりえの時間 10:00-11:30 集いの部屋 □リング&いきいき体操 11:15-11:45 ミニホール ■陶芸教室③ 13:00-15:00 アートルーム	
17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 □卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール	
18日	土		
19日	日	■歌って！踊って！ファンファンファン 13:00-16:00 体育室	
20日	月	■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 □卓球の集い(初心者) 13:00-15:00 体育室	
21日	火	■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 □絵手紙の集い 13:00-15:00 アートルーム ■スポーツウエルネス吹矢 13:00-15:00 ミニホール □囲碁サークル 14:30-16:30 集いの部屋	
22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 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	
23日	木	□水墨画教室 13:30-15:30 集いの部屋 *祝日のため18:15までの開館です。	
24日	金	■手芸の集い 10:00-12:00 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 ■からだシャキッとヨガ 13:00-14:00 体育室 ■書道教室 12:30-15:00 アートルーム □卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール	
25日	土	□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 □ふれあい折り紙 15:00-16:00 アートルーム	
26日	日	■ウクレレ達人講座 11:00-11:45 ミニホール ■地域貢献講座 陶芸教室② 13:00-15:00 アートルーム □カラオケの集い 13:00-15:15 ミニホール	
27日	月	■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 □あいぷらデジタルルーム① 11:00-12:00 憩いの部屋 □あいぷらデジタルルーム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 ■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	
28日	火	□歌声ひろば 10:15-11:30 ミニホール □お誕生会 11:00-11:30 ラウンジ ■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 ■おでかけデー 13:30-16:30	

交流プログラム【歌って！踊って！ファンファンファン】

歌・合唱、踊り、楽器の演奏など、ご自慢のものを披露してみませんか？

日時：2月19日(日) 13:00～16:00

場所：体育室

対象：どなたでも参加できます、一人でもグループでもOK。

定員：20組

申込み：1月25日(水)～2月3日(金) 抽選発表：2月9日(木)

*詳しくは、ポスターをご覧ください。 当日観覧OK！

～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

～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。	7・14・21・28日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	8・22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。	4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。	28日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	7・14・21・28日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	28日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	1・5・8・12・15・22・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。	11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。	11日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	9・23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。	7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)20日 (経験者)1・8・15・22日 (自由参加)3・10・17・24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♪	4・16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。	25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・4・5・8・14・22・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。	7・9・15日
リング&いきいき体操	いきいき体操とリングを使つてのヨガと筋肉の体操を行います。	16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。	15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！	9日

【事前申込みプログラム】事前に申込みが必要です。

書道教室	講師から書道を学びます。	3・10・24日
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。 定員：16名 *申込み：1/26（木）～2/2（木）抽選発表：2/6（月） *①、②同時申込み可。	10・24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。随時申込み。	7・14・21・28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	11・25日
おでかけデー	今回は「東京トリックアート迷宮館（お台場）」に行きます。 *申込み2 /5（日）～2/16(木) *抽選2/21（火）	28日
ボイストレーニング	講師から発声法や複式呼吸の方法を学びます。今期申込は終了。	13・27日
はじめてのパソコン	入力練習をメインに、スキルアップを目指します。 随時申込み。	10・21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。	1・6・8・13・15・20・22・27日
手芸の集い	「メガネケース」を作ります。 *参加費 300円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み2/1(水)～2/11(土) *抽選2/17（金）	24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)6・13・20・27日 (金)3・10・17・24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。申込は終了。	12・26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。 定員：小学生 5名 保護者・高齢者：5名 先着順	14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。

歌って！踊って！ファンファンファン	歌や踊り、演奏などの発表を楽しみます。当日観覧OK！	19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。 申込不要	4・27日
陶芸教室	「手びねりで小どんぶりづくり」 申込は終了。	2日・16日
地域貢献講座 陶芸教室	「板づくりで花びんをつくろう」 申込下記参照	12日・26日・3月12日

地域貢献講座【陶芸教室】 アートルーム

「板づくりで花びんをつくろう」

日時:①2月12日(日) ② 2月26日(日)
13:00～15:00

③3月12日(日) 13:00～14:00

*3回の講座になります。

対象:概ね50歳以上の港区在勤、在住の方で
3回ともご参加できる方

定員:10名 参加費:60円

申込:1/21(土)～1/31(火)



【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。

日程:2月4日(土) 27日(月)

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。



【リング&いきいき体操】

ミニホール

みんなでいきいき体操と、ゲームのリングフィットに合わせてヨガのリング体操をします。

日時:2月16日(木)

11:15～11:45

*当日、お気軽にご参加ください。

