

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2023年3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 □カラオケの集い 13:30-15:45 ミニホール	16日	木	■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
2日	木		17日	金	■交流「プロに教わるネイル」 11:00-12:00 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
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	18日	土	■ウクレレ達人講座 11:00-11:45 ミニホール □カラオケの集い 13:00-15:15 ミニホール
4日	土	□ぬりえの時間 10:00-11:30 集いの部屋 □うたごえパーク 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 □こものづくりボランティア 13:30-15:30 集いの部屋 ■やさしいフラ(2/25振替日) 14:45-15:45 ミニホール	19日	日	□ぬりえの時間 10:00-11:30 集いの部屋 ■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
5日	日	■ウクレレ達人講座 11:00-11:45 ミニホール □カラオケの集い 13:00-15:15 ミニホール	20日	月	□お誕生会 11:00-11:30 ラウンジ ■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
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	21日	火	□わいわいポッチャ 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 □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
7日	火	□輪投げ 10:00-11:00 ミニホール ■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 □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	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 ■お花を楽しむ〜フラワーアレンジ〜 10:30-11:30 アートルーム □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
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	23日	木	□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 □水墨画教室 13:30-15:30 集いの部屋
9日	木	■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	24日	金	■手芸の集い 10:00-12:00 集いの部屋 □リング&いきいき体操 11:15-11:45 ミニホール ■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
10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 ■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	■交流ウクレレ 11:00-11:45 ミニホール
11日	土	□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 ■カラーコーディネート講座 10:30-12:00 集いの部屋 □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	□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
12日	日	□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール ■地域貢献講座 陶芸教室③ 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	27日	月	□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 ■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
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	28日	火	□歌声ひろば 10:15-11:30 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
14日	火	□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	29日	水	□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室 ■アロマタイム 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
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 ■そろばん式脳トレ 10:00-11:00 アートルーム □卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室 □カラオケの集い 13:30-15:45 ミニホール	30日	木	■おでかけデー 11:00-15:00
~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、あいぷらシネマ			31日	金	■交流ポッチャ&モルック 10:00-11:30 体育室 □卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール

4月-9月期【やさしいフラ】  
日程:月2回 全12回  
土曜日 14:45~15:45  
\*但し第1, 3, 5週に変更の場合あり。  
場所:ミニホール 定員:15名  
申込:3/6(月)~3/17(金)  
抽選発表:3/24(金)

【交流ポッチャ&モルック】  
日時:3月31日(金)  
10:00~11:30  
対象:小学生 高齢者  
場所:体育室 定員:各9名  
申込:3/18(土)~ 先着順

4月-6月期【ボイストレーニング】  
ミニホール  
\*今期より日程・時間が変わります。  
日程:毎月第1, 3金曜日  
13:50-14:40  
4/7 4/21 5/5 5/19 6/2 6/16  
全6回予定  
定員:18名 申込:3/6(月)~3/17(金)  
抽選発表:3/24(金)

【そろばん式脳トレ】  
アートルーム  
日時:3月15日(水)  
10:00~11:00  
定員:8名  
申込:2/25(土)~3/6(月)  
抽選発表:3/10(金)

~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。	20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・19・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。	18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。	4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。	14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)8・15・22・29日 (自由参加)3・10・24・31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・20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。	11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。	7・8・11・12・21・22・26・27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。	4・9・14・29日
リング&いきいき体操	いきいき体操とリングを使ってのヨガと筋肉の体操を行います。	24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。	21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！	7・27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。定員ため新規申込はおこなっておりません。	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：2/24(金)～3/2(木) 抽選発表：3/6(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	4(2/25振替日)・11・18日
おでかけデー	今回は「飛鳥山公園」にお花見行きます。 *申込み3/6(月)～3/17(金) *抽選3/23(木)	30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	7・16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。	1・6・8・13・15・20・22・27日
手芸の集い	「フラップポーチ」を作ります。 *参加費 300円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み3/3(金)～3/13(月) *抽選3/17(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日 (金)3・10・17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。今期申込は終了	5・19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 3/18(土)～申込開始	25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。**

睡眠と健康の知恵袋	よい睡眠のとおり方等についてのお話です。下記参照	9日
あいぶらデジタルルーム	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	11・23日
地域貢献講座 陶芸教室③	「板づくりで花びんをつくろう」申込は終了しています。	12日
そろばん式脳トレ	脳の活性化を目指しましょう。	15日
カラーコーディネート講座	普段の洋服やインテリアの配色を考えるポイントお学びます。下記参照	11日
交流「プロに教わるネイル」	自宅でできるネイルの基本を教わります。下記参照	18日
お花を楽しむ～フワ～アレンジ～	季節の花のアレンジを楽しみます。下記参照	22日
アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。下記参照	29日
交流ポッチャ&モルック	児童とポッチャとモルックのゲームを楽しみます。	31日

交流プログラム 集いの部屋  
【プロに教わるネイル】  
日時：3月18日(土)  
11:00～12:00  
対象：小学4年生以上  
中高生 保護者 高齢者  
定員：12名 参加費：100円程度  
申込：2/25(土)～3/6(月)  
抽選発表：3/11(土)

【睡眠と健康の知恵袋】  
ミニホール  
よい睡眠のとおり方、自分にあう睡眠についてのお話です。  
日時：3月9日(木)  
14:30～15:30  
定員：12名  
申込：2/20(月)～3/2(木)  
抽選発表：3/6(月)

【お花を楽しむ～フワ～アレンジ～】  
アートルーム  
日時：3月22日(水)  
10:30～11:30  
定員：10名  
参加費：1300円程度  
申込：3/1(水)～3/10(金)  
抽選発表：3/15(水)

【カラーコーディネート講座】  
集いの部屋  
洋服、インテリア、趣味などの配色についてポイントを学びます。  
日時：3月11日(土)  
10:30～12:00  
定員：10名  
申込：2/20(月)～3/2(木)  
抽選発表：3/6(月)

【アロマタイム】  
ミニホール  
日時：3月29日(水)  
10:00～11:00  
定員：10名  
申込：3/6(月)～3/17(金)  
抽選発表：3/22(水)