

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2023年4月の高齢者プログラム

1日	土	□ぬりえの時間 □こものづくりボランティア	10:00-11:30 13:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋				
2日	日	□みんなといきいき体操 □カラオケの集い	11:30-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール				
3日	月	□うたごえパーク □みんなといきいき体操プラス ■健康マーじゃん	10:00-11:00 11:15-11:45 13:15-16:15	ミニホール ミニホール 集いの部屋				
4日	火	□輪投げ □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 11:30-11:45 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				
5日	水	■健康マーじゃん ■健康マーじゃん □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	9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール ミニホール				
6日	木							
7日	金	□わいわいポッチャ □みんなといきいき体操プラス ■書道教室 ■ボイストレーニング □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 11:15-11:45 12:30-15:00 13:50-14:40 15:00-17:00	ミニホール ミニホール アートルーム ミニホール ミニホール				
8日	土	□みんなといきいき体操 ■やさしいフラ	11:30-11:45 14:45-15:45	ミニホール ミニホール				
9日	日	□みんなといきいき体操プラス □カラオケの集い	11:15-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール				
10日	月	■はじめてのパソコン① ■はじめてのパソコン② ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております □卓球の集い(初心者) ■健康マーじゃん	10:00-11:00 11:00-12:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:30-15:00 13:15-16:15	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 体育室 集いの部屋				
11日	火	□スマイルモルック ■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 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 集いの部屋				
12日	水	■健康マーじゃん ■健康マーじゃん □市山流踊りの会 □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	9:45-12:45 13:00-16:00 9:45-10:45 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:40	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				
13日	木							
14日	金	■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■書道教室 ■からだシャキッとヨガ □卓球の集い(自由参加)	11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 13:00-14:00 15:00-17:00	ミニホール ミニホール アートルーム 体育室 ミニホール				
15日	土	□あいぷらデジタルルーム① □あいぷらデジタルルーム② □みんなといきいき体操 □交流ゲートボール □ふれあい折り紙	11:00-12:00 15:30-16:30 11:30-11:45 13:00-15:00 15:00-16:00	憩いの部屋 憩いの部屋 ミニホール 体育室 アートルーム				
16日	日	□みんなといきいき体操 □カラオケの集い	11:30-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール				
17日	月	■ダーツを楽しもう ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■健康マーじゃん	10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15	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				
18日	火	■はじめてのパソコン① ■はじめてのパソコン② □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 11:00-12:00 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	集いの部屋 集いの部屋 アートルーム ミニホール 集いの部屋				
19日	水	■健康マーじゃん ■健康マーじゃん □うたごえパーク □卓球の集い(経験者) □みんなといきいき体操プラス □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-11:00 10:00-12:00 11:15-11:45 13:30-15:40	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				
20日	木	□輪投げ □みんなといきいき体操	10:00-11:00 11:30-11:45	ミニホール ミニホール				
21日	金	■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■ボイストレーニング □卓球の集い(自由参加) ■交流ウクレレ① ■交流ウクレレ②	11:30-12:00 12:15-12:45 13:50-14:40 15:00-17:00 16:30-17:00 17:00-17:30	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				
22日	土	□おもちゃ病院 □みんなといきいき体操	10:00-15:00 11:30-11:45	集いの部屋 ミニホール				
23日	日	*港区区議会議員選挙						
24日	月	□ぬりえの時間 □あいぷらデジタルルーム① □あいぷらデジタルルーム② ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■健康マーじゃん	10:00-11:30 11:00-12:00 15:30-16:30 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15	集いの部屋 憩いの部屋 憩いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋				
25日	火	■手芸の集い □歌声ひろば □お誕生会 ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-12:00 10:15-11:30 11:00-11:30 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	集いの部屋 ミニホール ふれあいラウンジ ミニホール アートルーム 集いの部屋				
26日	水	■健康マーじゃん ■健康マーじゃん □市山流踊りの会 □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	9:45-12:45 13:00-16:00 9:45-10:45 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:40	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				
27日	木	□みんなといきいき体操プラス ■おでかけデー	11:15-11:45 13:30-16:00	ミニホール				
28日	金	■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)	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 12:30-15:00 15:00-17:00	ミニホール ミニホール 体育室 アートルーム ミニホール				
29日	土	□みんなといきいき体操 ■やさしいフラ ※昭和の日 18:15までの開館	11:30-11:45 14:45-15:45	ミニホール ミニホール				
30日	日	□みんなといきいき体操 □カラオケの集い	11:30-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール				

【カラオケの集い】

*日曜日の時間を変更します。

13:00~15:15 ⇒ 13:30~15:40

*換気の回数を変更します。

30分毎3回 ⇒ 40分毎2回 *水曜日:13:30-15:40



【健康マーじゃん】

*4月より開始・終了時間(活動時間),卓数を変更します。

◇(月) 13:15~16:15

(水) ①9:45~12:45 ②13:00~16:00

◇各時間 3卓(3グループ)利用

~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

【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！

あいぶらデジタルーム	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	15・24日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	4・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。	3・19日
歌声ひろば	講師のピアノ演奏に合わせて、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・5・9・12・16・19・26・30日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	15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
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。	11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)10日 (経験者)5・12・19・26日 (自由参加)7・14・21・28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♪	1・24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。	15日
みんなdeピンポン		*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。	2・4・5・8・12・15・16・20・22・26・29・30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・7・9・19・27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。	7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！	4・20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。	7・14・28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：3/24(金)～先着 *両日 同時申込み可。	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。随時申込み。	4・11・18・25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。 *今期申込みは終了	8・29日
おでかけデー	今回は「亀戸天神・周辺散策」に行きます。12名程度 *申込み4/4(火)～4/15(土) *抽選4/20(木)	27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。今期申込みは終了	7・21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・18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。	3・5・10・12・17・19・24・26日
手芸の集い	「三角巾」を作ります。 *参加費 300円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み4/1(土)～4/12(水) *抽選4/18(火)	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)10・17・24日 (金)14・21・28日
アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。	*お休み
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 3名 保護者・高齢者：3名 先着順 4/14(金)～申込開始	21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。

ダーツを楽しもう	電子ダーツに挑戦！楽しみましょう。下記参照	17日
----------	-----------------------	-----

<4月特別プログラム>

<4月から日時、定員、申込方法変更のプログラム>

【ダーツを楽しもう】

ミニホール
日時：4月17日(月)
10:00～11:00
定員：8名
申込：4/1(土)～
定員になり次第受付終了



【からだシャキッとヨガ】 ミニホール

【手芸の集い】 集いの部屋
*今回より申込は先着順となります。
*申込開始については各月のあいらんばんをご確認ください。



【やさしいフラ】 ミニホール

*定員を変更します。
12名 → 15名
*4月-9月期の申込は終了しています。



【ボイストレーニング】 ミニホール

*今期より日程・時間・定員が変わります。
日程：毎月第1、3金曜日 13:50-14:40
定員：15→18名
*4月-6月期の申込は終了しています。



【卓球の集い(月) 初心者対象】 体育室

*時間変更
13:00～15:00→13:30～15:00