

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2023年5月の高齢者プログラム

1日	月	□みんなといきいき体操プラス ■健康マージャン	11:15-11:45 13:15-16:15	ミニホール 集いの部屋	18日	木	■はじめてのパソコン① ■はじめてのパソコン②	10:00-11:00 11:00-12:00	集いの部屋 集いの部屋
2日	火	□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋	19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)	11:30-12:00 12:15-12:45 13:50-14:40 15:00-17:00	ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール
3日	水	※憲法記念日 18:15までの開館			20日	土	□みんなといきいき体操 ■やさしいフラ □ふれあい折り紙 ■晩ごはんを作って食べよう	11:30-11:45 14:45-15:45 15:00-16:00 17:00-18:30	ミニホール ミニホール アートルーム 学童クラブ室イースト
4日	木	※みどりの日 18:15までの開館			21日	日	■ウクレレ達人講座 □カラオケの集い	11:00-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール
5日	金	□スマイルモルック □みんなといきいき体操 ■書道教室 ■ボイストレーニング □卓球の集い(自由参加) ※こどもの日 18:15までの開館	10:00-11:00 11:30-11:45 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	22日	月	□ぬりえの時間 ■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	10:00-11:30 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15	集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋
6日	土	■ダーツを楽しもう □みんなといきいき体操プラス □こものづくりボランティア	10:00-11:00 11:15-11:45 13:30-15:30	ミニホール ミニホール 集いの部屋	23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	10:15-11:30 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
7日	日	■ウクレレ達人講座 □カラオケの集い	11:00-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール	24日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □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プラス □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 9:45-10:45 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
8日	月	□わいわいボッチャ ■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) ■健康マージャン	10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:30-15:00 13:15-16:15	ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール 体育室 集いの部屋	25日	木	□お誕生会 ■おでかけデー	11:00-11:30 9:30-16:30	ふれあいラウンジ 鎌倉・鶴岡八幡宮
9日	火	□うたごえパーク □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	10:00-11:00 11:30-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00	ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム	26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
10日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □市山流踊りの会 □卓球の集い(経験者) □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 □カラオケの集い ■交流畑プロジェクト「あいぷらファーム」	9:45-12:45 13:00-16:00 9:45-10:45 10:00-12:00 11:00-12:00 15:30-16:30 11:30-11:45 13:30-15:40 14:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 憩いの部屋 憩いの部屋 ミニホール ミニホール 3Fベランダ 屋上	27日	土	□おもちゃ病院	10:00-15:00	集いの部屋
11日	木				28日	日	□みんなといきいき体操 □カラオケの集い	11:30-11:45	ミニホール ミニホール
12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	29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 ※申込みは終了しております ■健康マージャン ■交流ギター① ■交流ギター②	10:00-11:00 11:00-12:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15 16:00-16:30 16:30-17:00	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 集いの部屋 ミニホール ミニホール
13日	土	□ぬりえの時間 □みんなといきいき体操 □交流ゲートボール ■やさしいフラ	10:00-11:30 11:30-11:45 13:00-15:00 14:45-15:45	集いの部屋 ミニホール 体育室 ミニホール	30日	火	■手芸の集い ■アロマタイム □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	10:00-12:00 10:00-11:00 11:00-12:00 15:30-16:30 11:15-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	集いの部屋 ミニホール 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 集いの部屋
14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	31日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □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 ■交流畑プロジェクト「あいぷらファーム」	9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:40 14:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール ミニホール 3Fベランダ 屋上
15日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30	ミニホール ミニホール ミニホール					
16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					
17日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □卓球の集い(経験者) □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-12:00 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール					

□申込みなし ■申込み必要

【陶芸教室】アートルーム

「シーサー」を作ります。

日時:6/1 6/15 木曜日 13:00~15:00

6/29 木曜日 14:30~15:00

参加費:50円

定員:12名

申込:5/11(木)~5/21(日)

抽選発表:5/25(木)



~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

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！

あいぶらデジタルーム	スマホ・アイパットなど使い方等の質問、相談にお答えします。 申込不要	10・30日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	2・16・23・30日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	10・24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。	23日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	9・16・23・30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。	7・10・14・17・21・24・28・31日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	13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。	6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よう。	5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)8日 (経験者)10・17(ミニホール)・24・31日 (自由参加)5・12・19・26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♪	13・22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。	20日
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。	5・9・10・13・14・20・28・31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。	1・6・16・24・30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。	8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！	16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。	5・12・26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：4/28(金)～ 先着順 *両日 同時申込み可。	12・26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。	9・16・23・30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	13・20日
おでかけデー	「鎌倉 鶴岡八幡宮 小町通り」に行きます。20名程度 *申込み 5/3(水)～5/16(火) *抽選5/18(木)	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。今期申込みは終了	5・19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。	18・29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・8・10・17・22・24・29・31日
手芸の集い	「ペットボトルケース」を作ります。 *参加費 400円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み5/12(金)～ 定員12名 先着順	30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)8・15・22・29日 (金)12・19・26日
アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。 定員：9名 申込：5/8(月)～5/18(木) 抽選発表：5/23(火)	30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。	お休みをします
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：4/4(火)～4/22(土) 抽選発表：4/30(火) 申込みは終了。	7・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！楽しみましよう。下記参照	6日
晩ごはんを作って食べよう	今回はホットプレートで焼きそばを作ります。下記参照。	20日
交流ギター	初心者お方でも楽しめます。ギターを弾いてみましょう。下記参照。	29日
交流畑プロジェクト「あいぶらファーム」	小学生と屋上、ベランダで野菜を育てます。下記参照。	10・31日

【ダーツを楽しもう】 ミニホール
日時:5月6日(土) 10:00～11:00
定員:8名
申込:4/25(火)～ 先着



【交流ギター】 ミニホール
日時:5月29日(月) ①16:00-16:30
②16:30-17:00
定員:小学生 2名 高齢者 2名
申込み:5/20(土)～ 先着
*ギター貸し出しあり。



【晩ごはんを作って食べよう】
学童クラブ室イースト

焼きそばを材料から作って、おじゃべりしながらみんなで食べます。
日時:5月20日(土) 17:00-18:30
定員:5名
申込み:5/1(月)～ 先着
参加費:200円程度
*当日集めます。



交流畑プロジェクト
【あいぶらファーム】



3Fベランダ及び屋上
学童クラブの子どもたちと畑を耕し、野菜作り、収穫をするプログラムです。
日時:5月10日 31日(水)
14:30～15:30
*9月～10月まで、1、2週間に1度程度の活動です。
定員:高齢者 5名
学童クラブ小学生 定員なし
申込:5/10～ 先着

