芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2023年7月の高齢を

17日 月

18日 火

19日 水

20日 木

21日 金

22日

23日 н

24日 月

25日 火

26日 水

27日 木

28日 金

■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

*海の日 18:15までの開館となります。

□卓球の集い(初心者)

■スポーツウエルネス吹矢

□絵手紙の集い

□囲碁サークル

■健康マージャン

■健康マージャン

□カラオケの集い

■アロマタイム

■ボイストレーニング

□スマイルモルック

□交流ゲートボール

□カラオケの集い

□ぬりえの時間

■健康マージャン

■交流ギター①

■交流ギター②

□絵手紙の集い

□囲碁サークル

■健康マージャン

■健康マージャン

□市山流踊りの会

□カラオケの集い

■手芸の集い①

■おでかけデー

■手芸の集い②

■ からだシャキッとヨガ

□卓球の集い(自由参加)

□涼をとろう

□お誕牛会

■5-健30

■5-健30

■書道教室

29日 土 □おもちゃの病院

□卓球の集い(経験者)

□みんなといきいき体操プラス

※申込みは終了しております

■交流畑プロジェクトあいぷらファーム

□歌声ひろば

□みんなといきいき体操

□あいぷらデジタルーム①

□あいぷらデジタルーム②

■スポーツウエルネス吹矢

■ミニ健30

■ミニ健30

□みんなといきいき体操

□卓球の集い(経験者)

■はじめてのパソコン①

■はじめてのパソコン②

□みんなといきいき体操

※申込みは終了しております

※申込みは終了しております □卓球の集い(自由参加)

□みんなといきいき体操プラス

		之用アイフント児里	回图日义则	7 7 9 (00) V
18	Ħ	□ぬりえの時間	10:00-11:00	アートルーム
-	_	□こものづくりボランティア	13:30-15:30	集いの部屋
2日	В	■ウクレレ達人達人講座	11:00-11:45	ミニホール
211	1	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
		■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
		■ミニ健30	13:00-13:30	ミニホール
3日	月	※申込みは終了しております		
		■はじめてのパソコン①	10:00-11:00	集いの部屋
		■はじめてのパソコン②	11:00-12:00	集いの部屋
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
		□わいわいボッチャ	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
4日	火	□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
		■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋
		■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋
5 C	ىا-	□うたごえパーク	10:00-11:00	ミニホール
5日	水	□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	13:30-15:40	ミニホール
6日	木			
		■さわやか体育祭	9:00-13:00	スポーツセンター
7日	金	■ボイストレーニング	13:50-14:40	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		□あいぷらデジタルーム①	11:00-12:00	憩いの部屋
8日	±	□あいぷらデジタルーム②	15:30-16:30	憩いの部屋
		■やさしいフラ	14:45-15:45	ミニホール
0.		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
9日	B	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
		■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール
100	_	■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール
10日	月	■ミニ健30	13:00-13:30	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		■港区高齢者施設"あれこれ"	10:30-11:30	集いの部屋
445	.I.	□絵手紙の集い	14:30-16:30 9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-11:00 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:40 9:00-13:00 13:50-14:40 11:00-12:00 15:30-16:30 14:45-15:45 11:30-11:45 13:30-15:40 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 10:30-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30 9:45-12:45 13:00-12:00 11:15-11:45 13:30-15:40	アートルーム
11日	火	■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
		■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋
		■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋
		□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
12日	水	□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	13:30-15:40	ミニホール
		■交流畑プロジェクトあいぷらファーム	14:30-15:30	3Fベランダ 屋上
13日	木			
		□輪投げ	10:00-11:00	ミニホール
	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
14日		※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
		■ からだシャキッとヨガ	13:00-14:00	体育室
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
		■ダーツを楽しもう	10:00-11:00	ミニホール
150		□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
15日	±	■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
160	_	■ウクレレ達人達人講座	11:00-11:45	ミニホール
16日	B	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
				$\overline{}$

【港区高齢者施設"あれこれ"】 集いの部屋

芝浦港南地区相談センターの方から 港区の高齢者施設の種類や内容につ いてお話を聞きます。

日時:7月11日(火)10:30~11:30 定員:10名

申込:6/28(水)~*先着順

【涼をとろう】ミニホール 祭りや踊りの映像を見ながらフ ルーツポンチを食べます。 日時:7月26日(水) 15:45~16:15

対象:乳幼児親子、小中高生 高齢者

*申込みは不要です。当日ミニ ホールにきてください。

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

30H H 31日 月 ■健康マージャン 13:15-16:15 ■世界の音楽を楽しもう! 14:00-14:45 □申込みなし ■申込み必要

~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

11:30-12:00

12:15-12:45

13:00-13:30

13:15-16:15

13:30-15:00

13:00-15:00

13:00-15:00

14:30-16:30

9:45-12:45

13:00-16:00

11:30-11:45

10:00-12:00 13:30-15:40

10:00-11:00

11:00-12:00

11:30-11:45

10:00-11:00

11:30-12:00

12:15-12:45

13:50-14:40

15:00-17:00

10:00-11:00

11:15-11:45

13:00-15:00

11:30-11:45

13:30-15:40

10:00-11:00

11:00-12:00

15:30-16:30

13:15-16:15

16:00-16:30

16:30-17:00

10:15-11:30

13:00-15:00

13:00-15:00

14:30-16:30

9:45-12:45

13:00-16:00

9:45-10:45

10:00-12:00

11:15-11:45

13:30-15:40

15:45-16:15

14:30-15:30

10:00-12:00

11:00-11:30

13:15-17:00

11:30-12:00

12:15-12:45

10:00-12:00

13:00-14:00

12:30-15:00

10:00-15:00

ミニホール

ミニホール

ミニホール

集いの部屋

体育室

アートルーム

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

ミニホール

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

ミニホール

ミニホール

ミニホール

ミニホール

ミニホール

体育室

ミニホール

ミニホール

アートルーム

憩いの部屋

憩いの部屋

集いの部屋

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

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

ミニホール 3Fベランダ 屋上

集いの部屋

ふれあいラウンジ

本所防災館

ミニホール

ミニホール

集いの部屋

体育室

アートルーム

ミニホール

集いの部屋

集いの部屋

体育室

【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!

あいぷらデジタルーム	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	8•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。	5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。	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。	27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•23•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。	22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。	22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)17日 (経験者)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♪	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・19・20・23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・12・15・22・26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。	4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!	14日
THI JXV	冊でしき加できるででしてフロノフムです。同時点で近vi&しまり:	1411

【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。定員のため新規申込はおこなっておりません。	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:6/23(金)~ 先着順 *両日 同時申込み可。	14・28日	1
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	2
やさしいフラ	フラの基本練習からじつくり取り組みます。 *今期申込みは終了	8•15日	"
おでかけデー・健康ウォーキング	「本所防災間」に行きます。15名程度 *申込み 7/6 (木) ~7/16 (日) *抽選発表7/20 (木)	27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	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。	3•20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。	3・5・12・17・19・24・26・31日	
手芸の集い	「イージーパンツ」を作ります。 2日間で完成です。*参加費 1200円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み7/5 (水)~ 定員12名 先着順	27•28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)3·10·17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。 下記参照	21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	*
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。 申込みは終了。	2•16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。

さわやか体育祭	年に1度の高齢者の体育祭。申込みは終了。	7日
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	15日
港区高齢者施設"あれこれ"	高齢者施設の内容や申込についていろいろお話を聞きます。裏面参照	11日
交流畑プロジェクト「あいぷらファーム」	小学生と3Fベランダ・屋上で野菜を育てます。申込みは終了	12•26日
交流ギター	初心者向けの簡単なコードで曲を弾きます。下記参照	24日
涼をとろう	祭りや踊りの映像をみながら、フルーツポンチを食べます。裏面参照	26日
交流・国際プログラム「世界の音楽を楽しもう!	. ゲストをおよびし、世界の楽器や音楽を楽しみます。下記参照	31日

【アロマタイム】 ミニホール 日時:7月21日(金) 10:00-11:00 定員:10名

申込:7/1(土)~7/10(月) 抽選発表:7/14(金)

「 【ダーツを楽しもう】 ^{ミニホール}

日時:7月15日(土) 10:00~11:00

定員:8名

申込:7/1(土)~ 先着

【交流ギター】

*先着順

ミニホール 初めての方、久しぶりの方も 一緒にひいてみませんか? 日時:7月24日(月) ①16:00~16:30 ②16:30~17:00 定員:各回 大人 2名 小学生 2名 申込:7/17(月・祝)~

*ギター貸し出しあり

一般児童 20名程度 高齢者 15名程度 申込:7/15(土)~ フロントまたはお電話にて

対象・定員:乳幼児親子 15組

交流・国際プログラム

楽器をたのしみます。

日時:7月31日(月)

14:00~14:45

体育室

【世界の音楽を楽しもう】

パーカッショングループ「カンティ

ム」さんをお招きして世界の音楽や

⁷ 交流畑プロジェクト 【あいぷらファーム】 3Fベランダ・屋上 学童クラブの子どもたちと畑

で野菜作り、収穫をするプログラムです。

日時:7月12日 26日(水) 14:30~15:30

*10月まで、2週間に1度程度の活動です。

*申し込みは終了しています。

