芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら)　2023年8月の高齢者プログラム

1日	火	❑輪投げ	10:00-11:00	集いの部屋
		❑あいぷらデジタルーム①	11:00-12:00	憩いの部屋
		❑あいぷらデジタルーム②	15:30-16:30	憩いの部屋
		❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	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
2日	水	■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
		❑卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
3日	木			
4日	金	❑ぬりえの時間	10:00-11:00	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		
		■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
		■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		
		■交流ウクレレ①	14:00-14:30	集いの部屋
		■交流ウクレレ②	14:30-15:00	集いの部屋
5日	土	❑こものづくりボランティア	10:00-12:00	憩いの部屋
		❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
6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	13:30-15:40	ミニホール
7日	月	■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
8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
		❑涼をとろう	14:00-15:00	体育室
		■夕涼み花火会inあいぷら屋上	18:45-19:45	屋上
9日	水	■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
		❑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
		■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
10日	木			
11日	金	■書道教室	12:30-15:00	アートルーム
		❑みんなで盆踊りを楽しもう！	15:00-17:00	体育室
		※山の日　18:15までの開館となります。		
12日	土	■おでかけデー	10:30-12:30	上野公園
		■やさしいフラ	14:45-15:45	ミニホール
13日	日			
14日	月	■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
		※申込みは終了しております		
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
15日	火	■交流ボッチャ&モルック	10:00-11:30	体育室
		■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
16日	水	❑卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
17日	木	■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
18日	金	❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
19日	土	❑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	11:30-11:45	ミニホール
20日	日	❑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
21日	月	■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
		※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
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
22日	火	■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
		❑歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		❑絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
		❑戦争のおはなし	13:30-14:15	体育室
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
23日	水	■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
		■ダーツを楽しもう	11:00-12:00	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
24日	木			
25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
26日	土	❑おもちゃの病院	10:00-15:00	集いの部屋
		❑わいわいボッチャ	10:00-11:00	ミニホール
		❑あいぷらデジタルーム①	11:00-12:00	憩いの部屋
		❑あいぷらデジタルーム②	15:30-16:30	憩いの部屋
		❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	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
27日	日	❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
28日	月	❑ぬりえの時間	10:00-11:00	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
		■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		
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
		❑卓球の集い(初心者)	13:30-15:00	体育室
29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
		❑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
30日	水	■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
		❑卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
31日	木	■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		❑お誕生会	11:00-11:30	ミニホール

❑申込みなし　■申込み必要

【交流陶芸】 アートルーム　　今回は「オーバル皿」を作ります。
日時①:9/3 ②9/24 ③10/8　　日曜日
A:13:00~14:00　③のみ13:00~13:45
B:14:30~15:30　③のみ14:00~14:45
C:16:00~17:00　③にみ16:00~16:45
対象・定員:保護者 小中高生 保護者 各回12名ずつ
申込:8/11(金)~8/23(水)　抽選発表:8/28(月)

【ウクレレ達人講座】 ミニホール
課題曲「涙そうそう」を練習します。
日時:9/14 9/28 10/12
10/26 11/9 11/23
木曜日 11:00~11:45
定員:12名(貸し出し含む)
申込:8/6(日)~8/19(土)
抽選発表:8/27(日)

【バスツアー】
日時:9月14日(木)
行先:茨城県ひたち海浜公園
那珂湊おさかな市場
定員:45名
申込:8/7(月)~8/21(月)
抽選発表:8/28(月)
＊詳細はポスターまたはフロントにてご確認ください。

～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

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	1・26日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	1・8・15・22・29日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	9・23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。	19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。	22日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	1・8・22・29日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	31日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	2・6・16・20・23・27・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。	お休み
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。	5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。	29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)28日　(経験者)2・9・16・30日 (自由参加)8・25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・28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。	26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・6・9・19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・18・20・26・29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。	26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！	1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。定員のため新規申込はおこなっておりません。	4・11・25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：7/25（火）～ 先着順　＊両日 同時申込み可。	4・21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。	1・8・15・29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	12・26日
おでかけデー・健康ウォーキング	「梅酒まつり 上野公園」に行きます。12名程度 ＊申込み 7/28（金）～8/5（土）　＊抽選発表8/7（月）	12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	4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。	17・22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。	2・7・9・14・21・23・28・30日
手芸の集い	「はさみケース」を作ります。 ＊参加費 300円程度 ＊持ち物 裁縫道具 ＊申込み8/11（金）～ 定員12名 先着順	31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)14・21・28日 (金)4・25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	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。	4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。 第2クール　8／6～申込開始	お休み

【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。

涼をとろう	みんなで輪投げを楽しみ、かき氷を食べましょう。下記参照	8日
夕涼み花火会inあいぷら屋上	屋上で夕涼みをかねて花火をやります。下記参照	8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	9・23日
みんなで盆踊りを楽しもう！	全世代で盆踊りを楽しみましょう。下記参照	11日
交流ボッチャ＆モルック	小学生と対戦を楽しみましょう。下記参照	15日
戦争のおはなし	戦争体験の方からおはなしを聞きます。下記参照	22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	23日

【夕涼み花火会inあいぷら屋上】
日時:8月8日(火)
18:45-19:45
定員:8名
申込:7/25(火)～先着順

【ダーツを楽しもう】 ミニホール
日時:8月23日(水)
11:00～12:00
定員:8名
申込:8/1(火)～　先着

【涼をとろう】 体育室
輪投げを楽しんで、かき氷を食べます。
日時:8月8日(火)
14:00～15:00
＊申込は不要です。
当日おいでください。

【交流ボッチャ＆モルック】
体育室
日時:8月15日（火）
10:00～11:30
対象・定員:児童 9名 高齢者 9名
申込:8/1(火)～ 先着順

交流プログラム
【みんなで盆踊りを楽しもう！】
体育室
東京音頭 炭坑節 ダンシングヒーローを踊ります。
日時:8月11日(金) 15:00～17:00
対象:キッズ親子 小中高生 高齢者
＊当日おいでください。

【戦争のおはなし】
体育室
戦争体験の方のお話です。
日時:8月22日(火)
13:30～14:15
申込:8/12(土)～
定員:なし

【あきる野環境学習　バスハイク】
日時:9月2日(土)
対象:小学生親子　15組
高齢者　10名

交流畑プロジェクト【あいぷらファーム】
3Fベランダ・屋上
小学生と畑で野菜を作るプロジェクトです。
日時:8月9日 23日(水) 14:30～15:30
＊10月まで、2週間に1度程度の活動です。
＊申込みは終了しています。