芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら)　2023年9月の高齢者プログラム

1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
		■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		
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
2日	土	■あきる野環境学習バスハイク※申込終了		あきる野市戸倉
		❑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
3日	日	■交流陶芸教室A①	13:00-14:00	アートルーム
		■交流陶芸教室B①	14:30-15:30	アートルーム
		■交流陶芸教室C①	16:00-17:00	アートルーム
4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
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
5日	火	❑輪投げ	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
6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
		❑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	木			
8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
9日	土	❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		❑こものづくりボランティア	10:00-12:00	集いの部屋
		❑交流ゲートボール	13:00-15:00	体育室
10日	日	❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
11日	月	❑ぬりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋
		❑フレイル予防健康測定＆相談会	11:00-13:00	憩いの部屋
		■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
12日	火	■ダーツを楽しもう	10:00-11:00	ミニホール
		■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
		❑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
13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
14日	木	■ウクレレ達人講座	11:00-11:45	集いの部屋
		■日帰りバスツアー		茨城方面
15日	金	■アロマタイム	10:00-11:00	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
		※申込みは終了しております		
		■ボイストレーニング※申込終了	13:50-14:40	ミニホール
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
16日	土	❑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
17日	日			
18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
		■交流ギター①	16:00-16:30	ミニホール
		■交流ギター②	16:30-17:00	ミニホール
		※敬老の日　18:15までの開館となります		
19日	火	❑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
20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
		❑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
		❑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
21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
22日	金	■動きやすいからだづくり	10:00-11:00	学童クラブィースト
		❑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
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
23日	土	❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		※秋分の日　18:15までの開館となります		
24日	日	■交流陶芸教室A②	13:00-14:00	アートルーム
		■交流陶芸教室B②	14:30-15:30	アートルーム
		■交流陶芸教室C②	16:00-17:00	アートルーム
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
25日	月	❑わいわいボッチャ	10:00-11:00	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
		※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
26日	火	❑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
		❑歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		❑お誕生会	11:00-11:30	ふれあいラウンジ
		❑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
27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
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
28日	木	■ウクレレ達人講座	11:00-11:45	ミニホール
29日	金	■動きやすいからだづくり	10:00-11:00	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
		※申込みは終了しております		
		■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		■ボイストレーニング※申込終了	13:50-14:40	ミニホール
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
30日	土	❑おもちゃの病院	10:00-15:00	集いの部屋
		❑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
		■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

❑申込なし　■申込必要

～会食サービスのプログラムはお休みさせていただいております～

10−12月期「ボイストレーニング」
日時:10/6　10/20　11/17
11/24　12/1　12/15
金曜日　13:50～14:40　全6回
場所:ミニホール　　定員:18名
申込:9/4(月)～9/17(日)
抽選発表:9/22(金)

【令和5年度
ほのぼの作品展出品募集】
日時:10月6日(金)～10月15日(日)
9:30～20:00
A日程:10月6日～10月8日
B日程:10月13日～10月15日
申込:9月13日(水)～9月30日(土)

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	2・26日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	5・12・19・26日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	13・27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。	20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。	26日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	5・12・19・26日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	26日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	6・10・13・20・24・27日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	9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。	9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。	30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)11日 (経験者)6・13・20・27日 (自由参加)1・8・15・22・29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♪	11・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。	30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。	6・9・12・16・20・23・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。	5・13・19・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。	25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！	5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。	1・8・22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：8/21（月）～ 先着順 ＊両日 同時申込み可。	1・22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。	5・12・19・26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。 ＊今期申込終了	16・30日
おでかけデー・健康ウォーキング		お休み
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。＊今期申込終了 次期募集9/4（月）～9/17（日）	1・15・29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。	12・21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。	4・6・11・13・18・20・25・27日
手芸の集い	「メガネホルダー」を作ります。 ＊参加費 600円程度 ＊持ち物 ペンチ ＊申込み9/9（土)～ 定員12名 先着順	29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・今期の申込終了)	(月)4・11・18・25日 (金)1・8・15・22・29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	15日
交流ギター	少ないコードで初心者でも弾ける曲を楽しみます。申込9/9㈯～	18日
交流ウクレレ		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。 第2クール※申込終了	14・28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。

交流陶芸教室	オーバル皿を作ります。申込終了。	3・24日
フレイル予防健康測定＆相談会	測定をしてから健康相談をすることができます。下記参照	11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	12日
日帰りバスツアー	茨城方面へバスでかけます。申込終了。	14日
動きやすいからだづくり	背骨を中心とした運動、日常動作改善トレーニング。下記参照	22・29日

【動きやすいからだづくり】 ミニホールまたは学童クラブイースト
動かしづらくなっている背骨を中心とした運動。
日常動作改善トレーニングです。 金曜日 10:00～11:00
日時:9/22 9/29 10/6 10/13 10/20 10/27 11/10
11/17 11/24 12/1 12/8 12/15 全12回
定員: 10名
申込:8/28(月)～9/10(日) 抽選発表:9/13(水)

【フレイル予防健康測定＆相談会】
憩いの部屋
相談センターの方による測定会と相談会です。
日時:9月11日(月) 11:00-13:00
申込・定員:なし 当日お越しください。

【高齢者日帰りバスツアー】
日時:9月14日(木)
定員:45名
行先:茨城県ひたち海浜公園
那珂湊おさかな市場
※申込終了。

【ダーツを楽しもう】
ミニホール
日時:9月12日(火)
10:00～11:00
定員:8名
申込:9/1(金)～先着

【アロマタイム】 ミニホール
日時:9月15日(金)
10:00～11:00
定員:9名
申込9/1(金)～先着
アロマオイルの香りの中で体操しましょう。

【あいぷらデジタルルーム】 憩いの部屋
スマホやパソコンで困ったことはありませんか？
スタッフが相談に乗ります。
日時:9月2日(土)、26日(火)
11:00-12:00 15:30～16:30
申込・定員:なし 当日お越しください。

【交流陶芸教室】
アートルーム
日時①:9/3 ②9/24 ③10/8
対象・定員:保護者 小中高生 高齢者
A,B,C 各回12名ずつ
※申込終了