

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2023年10月の高齢者プログラム

1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
2日	月	□輪投げ □あいぷらデジタルーム① □あいぷらデジタルーム② □みんなといきいき体操 ■健康マージャン	10:00-11:00 11:00-12:00 15:30-16:30 11:30-11:45 13:15-16:15	ミニホール 憩いの部屋 憩いの部屋 ミニホール 集いの部屋
3日	火	□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	11:15-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール アートルーム ミニホール 集いの部屋
4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
5日	木			
6日	金	□ほのぼの作品展 ■動きやすいからだづくり ※申込みは終了しております ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■書道教室 ■ボイストレーニング ※申込みは終了しております □卓球の集い(自由参加)	9:30-20:00 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 13:50-14:40 15:00-17:00	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 ミニホール
7日	土	□ほのぼの作品展 □みんなといきいき体操プラス	9:30-20:00 11:15-11:45	集いの部屋 ミニホール
8日	日	□ほのぼの作品展 □みんなといきいき体操 ■交流陶芸教室(3回目)A ■交流陶芸教室B(3回目)B ■交流陶芸教室C(3回目)C □カラオケの集い	9:30-20:00 11:30-11:45 13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:45 13:30-15:40	集いの部屋 ミニホール アートルーム アートルーム アートルーム ミニホール
9日	月	□みんなといきいき体操 ■健康マージャン □卓球の集い(初心者) ※スポーツの日 18:15までの開館となります	11:30-11:45 13:15-16:15 13:30-15:00	ミニホール 集いの部屋 ミニホール
10日	火	□めりえの時間 □みんなといきいき体操 □絵手紙の集い ■スポーツウエルネス吹矢 □囲碁サークル ■交流ウクレレ① ■交流ウクレレ②	10:00-11:30 11:30-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30	集いの部屋 ミニホール アートルーム ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール
11日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □市山流踊りの会 □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 11:15-11:45 13:30-15:40	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
12日	木	□あいぷらデジタルーム① □あいぷらデジタルーム② ■ウクレレ達人講座 ■お花を楽しむ～フラワーアレンジ～	11:00-12:00 15:30-16:30 10:45-11:45 10:30-11:30	憩いの部屋 憩いの部屋 ミニホール 集いの部屋
13日	金	□ほのぼの作品展 ■動きやすいからだづくり ※申込みは終了しております ■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)	9:30-20:00 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 13:00-14:00 15:00-17:00	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 ミニホール
14日	土	□ほのぼの作品展 □みんなといきいき体操	9:30-20:00 11:30-11:45	集いの部屋 ミニホール
15日	日	□ほのぼの作品展 □みんなといきいき体操	9:30-20:00 11:30-11:45	集いの部屋 ミニホール
16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 ■健康マージャン	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 集いの部屋

～会食サービスのプログラムはお休みさせていただきます～

17日	火	□うたごえパーク □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
18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
19日	木	■ダーツを楽しもう ■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プラス	10:00-11:00 10:00-11:00 11:00-12:00 11:15-11:45	ミニホール 集いの部屋 集いの部屋 ミニホール
20日	金	■動きやすいからだづくり ※申込みは終了しております ■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 ■ボイストレーニング ※申込みは終了しております □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 13:50-14:40 15:00-17:00	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
21日	土			
22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
23日	月	□スマイルモルック ■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 ■健康マージャン	10:00-11:00 10:00-11:00 11:00-12:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15	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 集いの部屋
24日	火	□歌声ひろば □絵手紙の集い ■スポーツウエルネス吹矢 □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 アートルーム ミニホール 集いの部屋
25日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □市山流踊りの会 ■腰痛予防教室 □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 9:45-10:45 11:00-12:00 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール
26日	木	■おでかけデー ■お誕生会 ■ウクレレ達人講座	10:00-13:00 11:00-11:30 10:45-11:45	皇居周辺 ミニホール 集いの部屋
27日	金	■動きやすいからだづくり ※申込みは終了しております ■手芸の集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■書道教室 □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 10:00-12:00 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 15:00-17:00	ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール アートルーム ミニホール
28日	土	□おもちゃの病院 □こものづくりボランティア □ふれあい折り紙	10:00-15:00 10:00-12:00 15:00-16:00	集いの部屋 憩いの部屋 アートルーム
29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
30日	月	□わいわいポッチャ ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております	10:00-11:00 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 ミニホール
31日	火	□絵手紙の集い ■スポーツウエルネス吹矢 □囲碁サークル	13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	アートルーム ミニホール 集いの部屋

□申込なし ■申込必要

「令和5年度ほのぼの作品展&出品募集」

場所:集いの部屋

日時:A日程 10/6(金) 10/7(土) 10/8(日)

B日程 10/13(金) 10/14(土) 15日(日)

9:30～20:00

申込:9/13(水)～9/30(土) (申込書提出期間)

*展示日程及び作品搬入・搬出等の詳細については、後日連絡いたします。

*どなたでも、ご自由に観覧できます。



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・アイパッドなど使い方等の質問、相談にお答えします。 申込不要	2・12日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	3・10・17・24・31日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	11・25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。	17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。	24日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	3・10・17・24・31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。	1・4・8・11・18・22・25・29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。	28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。	23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)9日 (経験者)4・18日 (自由参加)6・13・20・27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♪	10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。	28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。	1・2・8・9・10・14・15・22・29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・11・17・19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。	30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！	2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。	6・13・27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：10名程度 *申込み：9/22(金)～ 先着順 *両日 同時申込み可。	13(ミニホール)・20日(集いの部屋) 
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。	3・10・17・24・31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。	お休み
おでかけデー・健康ウォーキング	皇居周辺を散歩します。定員：15名 申込：10/1(日)～10/12(木) 発表：10/19(木)	26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。*今期申込終了	6・20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。	19・23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・4・9・11・16・18・23・25日
手芸の集い	「バフバスケット」を作ります。 *参加費 400円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み10/7(土)～ 定員12名 先着順	27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)16・23・30日 (金)6・13・20・27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。	お休み
交流ウクレレ	初めての方向け、ウクレレに興味のある方どうぞ。下記参照	10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※申込終了	12・26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。	8日
腰痛予防教室	腰痛予防の講義を交えながら体操を行います。下記参照	25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	19日
お花を楽しむ～フラワーアレンジメント～	季節のお花をアレンジします。下記参照	12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。申込終了	6・13・20・27日

【腰痛予防教室】  ミニホール 済生会の先生によるお話と体操です。 日時:10月25日(水) 11:00-12:00 定員:10名 申込:10/3(火)～10/16(月) 抽選発表:10/19(木)	お花を楽しむ【フラワーアレンジメント】 集いの部屋 日時:10月12日(木) 10:30～11:30 定員:8名 申込10/1(日)～先着 参加費:1400円程度 	第2クール【ウクレレ達人講座】 ミニホールまたは集いの部屋 日時:10月12日(木)26日(木) 11月9日(木) 23(木) 10:45～11:45 定員:10名 *申込終了 	【あいぶらデジタルーム】 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:10月2日(月) 12日(木) 11:00-12:00 15:30～16:30 申込・定員:なし 当日お越しください。
【ダーツを楽しもう】  ミニホール 日時:10月19日(木) 10:00～11:00 定員:8名 申込:10/1(日)～先着	【動きやすいからだづくり】  ミニホールまたは学童クラブブース 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 *申込終了	【交流ウクレレ】 ミニホール 日時:10月10日(火) ①16:30～17:00 ②17:00～17:30 対象・定員:保護者 高齢者 3名 小学生 中学生 3名 ①、②各6名 計 12名 申込 :9/30(土)～ 先着 	【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 