芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら)　2023年12月の高齢者プログラム

1日	金	■動きやすいからだづくり	10:00-11:00	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		■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	集いの部屋
		■ボイストレーニング	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
2日	土			
3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
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
		※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
5日	火	❑うたごえパーク	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プラス	11:15-11:45	ミニホール
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
		❑絵手紙の集い	12:30-14:30	集いの部屋
		❑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	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	■動きやすいからだづくり	10:00-11:00	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		■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	集いの部屋
		■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
9日	土	❑ぬりえの時間	10:00-11:30	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
		❑こものづくりボランティア	13:30-15:30	集いの部屋
10日	日	❑歌って！踊って！ファン　ファン　ファン	14:00～16:00	ミニホール
		※観覧自由　出演申込みは終了。		
11日	月	❑輪投げ	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
		■交流ウクレレ＆ギター①	16:30-17:00	集いの部屋
		■交流ウクレレ＆ギター②	17:00-17:30	集いの部屋
12日	火	■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
		❑絵手紙の集い	12:30-14:30	集いの部屋
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
13日	水	❑市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
		■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
		■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
14日	木	❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
15日	金	■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		■動きやすいからだづくり	10:00-11:00	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		■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	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プラス	11:15-11:45	ミニホール
17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
18日	月	■Rose Club(ローズクラブ)	10:30-11:30	学童クラブ室イースト
		■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		
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
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
		❑絵手紙の集い	13:30-15:00	アートルーム
		■おでかけデー	16:30-18:30	丸の内周辺
20日	水	❑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			
22日	金	❑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	11:30-11:45	ミニホール
		■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	❑おもちゃの病院	10:00-15:00	パソコンルーム
		❑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
		❑交流ゲートボール	13:00-15:00	体育室
		❑ふれあい折り紙	15:00-16:00	アートルーム
24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
25日	月	❑お誕生会	11:00-11:30	ミニホール
26日	火	❑歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
		❑絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
27日	水	❑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
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
28日	木	❑年末ピカピカ大作戦	10:30-11:45	3･4階館内エントランス回り
		❑あいぷらデジタルーム①	11:00-12:00	フロント前
		❑あいぷらデジタルーム②	15:30-16:30	フロント前
29日	金	❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		＊18:15までの開館。		
30日	土	＊18：15までの開館。		
31日	日	＊年末年始休み（12/31～1/3まで）		

❑申込なし　■申込必要　＊体育室の利用には上履きが必要です。

1-3月期【やさしいフラ】申込　ミニホール

新しい先生を迎え、フラダンスを再開します。
日程:1/13 1/20 2/3 2/24 3/9 3/23　土曜日 計6回
時間:①14:30～15:20 ②15:30～16:20
どちらかをお選びください。内容は同じです。
定員:各8名程度（定員をこえた場合、抽選または①②で調整）
申込:12/4(月)～12/18(月)
抽選発表:12/25(月)

1月-3月期【ボイストレーニング】申込　ミニホール
日程:1/5 2/2 2/16 3/1 3/15　金曜日　計5回
時間:13:50～14:40
定員:18名（定員をこえた場合、抽選となります）
申込:12/1(金)～12/15(金)　抽選結果:12/22(金)

～会食サービスはお休みさせていただいております～

第3クール【ウクレレ達人講座】申込 ミニホール
課題曲:「いつも何度でも」
日時:1/28 2/4 2/18 3/3 3/17 日曜日　10:45～11:45
定員:12名（貸出し分含む）
申込:12/12(火)～12/25(月)　抽選発表:1/7(日)

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	9・28日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	5・12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。	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。	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。	25日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	3・6・13・17・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。	23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。	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)4日 (経験者)6・13・20・27日 (自由参加)1・8・15・22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♪	9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。	23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。	3・14・17・20・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。	5・16・19・23・24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。	23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！	11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。	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名程度 ＊申込み：11/24（金）～ 先着順 ＊両日 同時申込み可。	8・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。 1-3月期申込開始 ウラ面参照。	お休み
おでかけデー・健康ウォーキング	丸の内イルミネーションへでかけます。定員：１５名 申込：11/29（水）～12/10（日）発表：12/12（火）	19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	1・15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。	5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日
手芸の集い	背中あたたか「綿入りベスト」を作ります。 ＊参加費 1200円程度 ＊持ち物 裁縫道具 ＊申込み12/1（金)～ 定員12名 先着順	15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日 (金)1・8・15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
交流ウクレレ＆ギター	初めての方向け、ウクレレ・ギターに興味のある方どうぞ。少ないコードで初心者でも弾ける曲を楽しみます。下記参照	11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３クール申込開始、ウラ面参照。	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。

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。	13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。申込は終了。	1・8・15日
Rose Club（ローズクラブ）	キッズ親子との交流です。下記参照。	18日
年末ピカピカ大作戦	あいぷらの中、外をきれいにしましょう。下記参照。	28日

第3期【陶芸教室】 アートルーム
「鎬の湯飲みを作ろう」
日時:1月18日 2月1日 2月15日
木曜日 13:00～15:00
申込:12/23(土)～1/6(土)
抽選発表:1/11(木)
定員:12名
参加費:50円程度

国際プログラム【Rose Club(ローズクラブ)】
学童クラブ室イースト
ｷｯｽﾞ親子とかまぼこつくりを通して交流します。
日時:12月18日(月) 10:30～11:30
申込:12/6(水)～ 先着
定員:乳幼児親子 10組 高齢者 10名
＊詳しくはポスターをごらんください。

【年末ピカピカ大作戦】 ラウンジ前集合
あいぷら3・4F及び1Fエントランス周りをお掃除します。
日時:12月28日(木)
10:30-11:45
当日おいでください。終了後はお楽しみが？

【ダーツを楽しもう】 ミニホール
日時:12月13日(水) 11:00～12:00
定員:8名 申込:12/1(金) ～ 先着

【あいぷらデジタルーム】憩いの部屋 他
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:12月9日(土) 28日(木)
①11:00-12:00 ②15:30～16:30
申込・定員:なし 当日お越しください。

【交流ウクレレ＆ギター】集いの部屋

日時:12月11日(月)
①16:30～17:00
②17:00～17:30
対象・定員:保護者 高齢者 小学生 中高生
定員:各楽器3名ずつ 各回(①②)6名
計 12名 **＊楽器貸し出しあり。**
申込 :12/2(土)～ 先着

【歌って！踊って！ファン ファン ファン】ミニホール
みんなで歌って踊ってもりあがろう！！！
どなたでも観覧可能です♪
日時:12月10日(日) 14:00～16:00
対象:全世代 ＊出演申込は終了