芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら)　2024年2月の高齢者プログラム

1日	木	❑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
		■陶芸教室（2日目）	13:00-15:00	アートルーム
2日	金	❑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
		※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
		■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
3日	土	❑ぬりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋
		❑こものづくりボランティア	13:30-15:30	集いの部屋
		■やさしいフラ①	14:30-15:20	ミニホール
		■やさしいフラ②	15:30-16:20	ミニホール
4日	日	■ウクレレ達人講座	10:45-11:45	ミニホール
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
5日	月	■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
		■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
6日	火	❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	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
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
7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
		❑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
8日	木			
9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
10日	土	❑ブリッジフェスタ	13:00-16:00	芝浦港南区民センター
11日	日	■ウクレレ達人講座	10:45-11:45	ミニホール
		■地域貢献講座　陶芸教室（2日目）	13:00-15:00	アートルーム
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
		建国記念の日　＊18:15までの開館		
12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
		＊18：15までの開館		
13日	火	❑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	13:00-15:00	アートルーム
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
14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
		❑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	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
15日	木	❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		■陶芸教室（3日目）	13:00-15:00	アートルーム
16日	金	❑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
		※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
17日	土	（＊ブリッジフェスタ　荒天時予備日）	13:00-16:00	芝浦港南区民センター
18日	日	■ウクレレ達人講座	10:45-11:45	ミニホール
		❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
19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
20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
		■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
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
21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
22日	木	❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
23日	金	■交流ウクレレ＆ギター①	10:30-11:00	集いの部屋
		■交流ウクレレ＆ギター②	11:00-11:30	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
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
		＊18：15までの開館。		
24日	土	❑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①	14:30-15:20	ミニホール
		■やさしいフラ②	15:30-16:20	ミニホール
25日	日	■映画鑑賞会	14:00-16:30	ミニホール
26日	月	❑スマイルモルック	10:00-11:00	ミニホール
		■手芸の集い（１日目）	10:00-12:00	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
27日	火	■手芸の集い（2日目）	10:00-12:00	集いの部屋
		❑歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		❑お誕生会	11:00-11:30	ラウンジ
		■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
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
28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
		❑ピンクシャツデー		
29日	木	■おでかけデー	10:00-13:30	銀座有楽町周辺

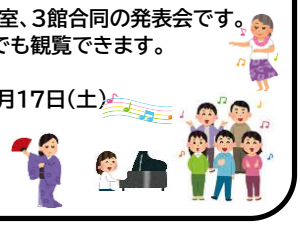
❑申込なし　■申込必要

＊体育室の利用には上履きが必要です。
なお１/29（月）～2/17（土）は体育室が使用できません。

＊工事中につき、お休みや場所変更のプログラムがあります。
ご了承の上、よろしくお願いします。

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

【ブリッジフェスタ】港区立芝浦港南区民センター
あいぷら、ゆとりーむ、台場ふれあい団らん室、3館合同の発表会です。
日頃の活動の成果をご覧ください。どなたでも観覧できます。
ゲスト出演もあります。
日時：2月10日(土)　＊荒天の場合予備日　2月17日(土)
13:00～16:00
申込：なし：観覧自由



【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・14日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	6・13・20・27日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	7・14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。	13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。	27日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	6・13・20・27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。	4・7・11・14・18・21・28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。	3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。	26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)26日 (経験者)21(ミニホール)・28日 (自由参加)2・23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♪	3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。	お休み
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・7・14・22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。	13・15・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。	16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。随時申込み。	2・9・23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	お休み
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。	6・13・20・27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。 今期申込は終了	3・24日
おでかけデー・健康ウォーキング	「銀座有楽町周辺アンテナショップ巡り（第2弾）」をします。定員：１5名程度 申込：2/7（水）～2/18（日）発表：2/22（木）	29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	2・16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・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。	5・7・12・14・19・21・26・28日
手芸の集い	「パフクッション」を２日間で作ります。 ＊参加費 800円程度 ＊持ち物 裁縫道具 ＊申込み2/5（月)～ 先着順 12名	26・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・今期の申込みは終了)	(月)5・12・19・26日 (金)2・9・16・23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。楽器貸し出しあり。下記参照	23日
ウクレレ達人講座	全5回で課題曲が弾けるように練習します。 定員：12名 申込みは終了。	4・11・18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。

第３期 陶芸教室	鎬の湯飲みを作ります。申込みは終了。	1日(2日目) 15日(3日目)
ブリッジフェスタ	３館合同の発表会です。ウラ面参照	10日 (荒天の場合 予備日 17日)
地域貢献講座 陶芸教室	刺身皿と醤油差しを作ります。申込みは終了。	11日(2日目)
映画鑑賞会	太平洋戦争沖縄での物語。下記参照。	25日

【映画鑑賞会】「島守の塔」 ミニホール
太平洋戦争、沖縄戦での2人の官僚と沖縄の人々との物語。
日時:2月25日(日) 14:00～16:30
定員:30名程度 対象:全世代
申込:2/3(土)～ フロントまたはお電話にて

【交流ウクレレ＆ギター】 集いの部屋
日時:2月23日(金)
①10:30～11:00 ウクレレ 4名 ギター 3名
②11:00～11:30 ウクレレ 4名 ギター 3名
定員:計 14名程度
申込:2/10(土)～先着 参加費:なし

地域貢献講座 【陶芸教室】 アートルーム
「刺身皿と醤油差し」
日時:1月28日(日) 13:00～15:00
2月11日(日) 13:00～15:00
3月3日 (日) 13:00～13:45
対象:概ね50歳以上の港区在住、在勤の方
定員:14名 参加費:50円程度 ＊申込みは終了しています。

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 (木) 2月1日(木) 2月15日(木)
13:00～15:00
定員:12名 参加費:60円
＊申込みは終了しています。