芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら)　2024年3月の高齢者プログラム

1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
2日	土			
3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③	13:00-13:45	アートルーム
		❑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
5日	火	❑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
		■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
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
		❑うたごえパーク	10:00-11:00	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
7日	木			
8日	金	■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
		※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
9日	土	❑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
		■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
10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
11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
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	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
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
		■そろばん式脳トレ	10:00-11:00	アートルーム
		❑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			
15日	金	■ダーツを楽しもう	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
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
16日	土	■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
17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
18日	月	❑ぬりえの時間	10:00-11:30	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
		■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
19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
		■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
20日	水	❑あいぷら大感謝祭	12:30	4F
		＊うら面参照またはポスターをご覧ください。		
		春分の日　＊18：15までの開館		
21日	木	❑お誕生会	11:00-11:30	ミニホール
		■交流ウクレレ＆ギター①	16:00-16:30	ミニホール
		■交流ウクレレ＆ギター②	16:30-17:00	ミニホール
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プラス	11:15-11:45	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	❑交流ゲートボール	13:00-15:00	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
		■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
		■おしゃべりクッキング芋煮会	16:30-18:30	学童クラブ室イースト
24日	日			
25日	月	■～お花を楽しむ～フラワーアレンジ	10:30-11:30	集いの部屋
		❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
26日	火	❑歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		■手芸の集い	10:00-12:00	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	13:00-15:00	アートルーム
		❑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			
29日	金	■おでかけデー	9:30-17:00	昭和記念公園
30日	土	❑おもちゃの病院	10:00-15:00	集いの部屋
		■アロマタイム	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
		❑こものづくりボランティア	13:30-15:30	憩いの部屋
		❑ふれあい折り紙	15:00-16:00	アートルーム
31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

【あいぷら大感謝祭】

あいぷらをご利用の皆様に、1年間の感謝を込めて、楽しんでいただく催しです。 ＊どなたでも参加できます。

日時:3月20日(水･祝日)
12:30～ ミニホール
13:30～ 体育室
14:30～ 学童クラブ室　全体終了 16:00

申込:なし　当日おいでください。

❑申込なし
■申込必要

【そろばん式脳トレ】 アートルーム

脳の活性化を目指します。
日時:3月13日（水）
10:00～11:00
定員:8名　申込:2/21～　先着

＊体育室の利用には上履きが必要です。

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	9・19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。	6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。	21日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	3・6・10・13・17・27・31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。	30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)11・18日（経験者)6・13・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♪	18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・10・25・27・31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・22・23・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。	5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。随時申込み。	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：2/25（日）～ 先着	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。下記参照	9・23日
おでかけデー・健康ウォーキング	「昭和記念公園」へお花見に出かけます。定員：20名程度 申込：3/1（金）～3/17（日）発表：3/20（水）	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。下記参照。	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。	8・16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・25・27日
手芸の集い	「エコバック」を作ります。 ＊参加費 500円程度 ＊持ち物 裁縫道具 ＊申込み3/8（金)～ 先着順 12名	26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)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。 申込：3/9（土）～先着順 9名	30日
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	21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。	3・17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。

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。	3日(3日目)
そろばん式脳トレ	脳の活性化を目指しましょう。うら面参照	13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	15日
あいぷら大感謝祭	ご利用に皆様に１年間の感謝を込めて、楽しんでいただく催しです。うら面参照	20日
おしゃべりクッキング芋煮会	おしゃべりを楽しみながら、山形の芋煮を作ります。下記参照	23日
～お花を楽しむ～フラワーアレンジ	季節の花をアレンジします。下記参照	25日

4－9月期【やさしいフラ】 申込開始 ミニホール
日時:4/13 4/27 5/11 5/25 6/8 6/22 7/13
7/27 8/10 8/31 9/14 9/28 土曜日
①14:30～15:20 ②15:30～16:20
定員:各8名 計16名 ＊初めての方優先
申込:3/4(月)～3/16(土) フロントまたはお電話にて
抽選発表:3/23(土)

4－6月期【ボイストレーニング】 申込開始
ミニホール
日時:4/19 5/17 5/31 6/7 金曜日
13:50～14:40
定員:25名 ＊初めての方優先
申込:3/11(月)～3/22(金) フロントまたはお電話にて
抽選発表:3/29(金)

【ダーツを楽しもう】
ミニホール
日時:3月15日（金）
10:00～11:00
定員:8名
申込:3/1(金)～先着

【交流ウクレレ＆ギター】 ミニホール
日時:3月21日(木)
①16:00～16:30 ウクレレ 4名 ギター 3名
②16:30～17:00 ウクレレ 4名 ギター 3名
定員:計 14名
申込:3/9(土)～先着 参加費:なし

【おしゃべりクッキング芋煮会】
学童クラブ室 イースト
山形の芋煮を作って食べ、おしゃべりの時間を楽しみます。
日時:3月23日（土)16:30～18:30
定員:6名程度
参加費:300円～400円程度
申込:3/6(水)～ 先着

【～お花を楽しむ～フラワーアレンジ】
集い部屋
3月25日(月) 10:30～11:30
定員:8名程度
申込:3/8(金)～ 先着
参加費:1500円程度