芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら)　2024年4月の高齢者プログラム

1日	月	■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
2日	火	❑輪投げ	10:00-11:00	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
3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
4日	木			
5日	金	❑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
		■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
6日	土	❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		❑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
7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
8日	月	■パソコン＆デジタルーム①	10:00-11:00	集いの部屋
		■パソコン＆デジタルーム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		
		❑卓球の集い（初心者）	13:30-15:00	体育室
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
9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	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	13:00-15:00	アートルーム
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
10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
11日	木			
12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
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
13日	土	❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		❑交流ゲートボール	13:00-15:00	体育室
		■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
14日	日	❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
15日	月	❑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
		■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
16日	火	❑スマイルモルック	10:00-11:00	ミニホール
		■パソコン＆デジタルーム①	10:00-11:00	集いの部屋
		■パソコン＆デジタルーム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	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
17日	水	■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
18日	木	■交流ウクレレ＆ギター	16:00-16:30	集いの部屋
		■交流ウクレレ＆ギター	16:30-17:00	集いの部屋
		■おでかけデー	10:00-13:00	
19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
20日	土			
21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
22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		
		❑卓球の集い（初心者）	13:30-15:00	体育室
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
23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
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
24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
25日	木	❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
26日	金	■手芸の集い	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
		※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
27日	土	❑おもちゃの病院	10:00-15:00	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
		❑ふれあい折り紙	15:00-16:00	アートルーム
28日	日	❑カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
29日	月	※昭和の日　18:15までの開館		
30日	火	❑お誕生会	11:00-11:30	ラウンジ
		❑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	13:00-15:00	アートルーム
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋

＊体育室の利用には上履きが必要です。

❑申込なし　　■申込必要

【ダーツを楽しもう】ミニホール
日時:4月19日（金）　10:00～11:00
定員:8名　　申込:4/1(月)～　先着

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	15日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	2・9・16・23・30日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	10・24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。	23日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	2・9・16・23・30日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	30日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	3・7・10・14・17・21・24・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。	13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。	6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。	16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)8・22日 (経験者)3・10・17・24日 (自由参加)5・12・19・26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♪	6・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。	27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・5・7・9・13・24・30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。	6・10・16・21・25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。	9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。	5・12・26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：3/25（月）～ 先着	12・26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。	2・9・16・23・30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。申込は終了	13・27日
おでかけデー・健康ウォーキング	「根津神社」のつつじ祭りに出かけます。定員：15名程度 申込：3/26（火）～4/7（日）発表：4/11（木）	18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。申込は終了	19日
パソコン＆デジタルーム	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。	1・3・8・10・15・17・22・24日
手芸の集い	「チューリップポーチ」を作ります。 ＊参加費 400円程度 ＊持ち物 裁縫道具 ＊申込み4/8（月)～ 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)8・15・22日 (金)12・19・26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	18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。 下記参照	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。裏面参照	19日

【交流ウクレレ＆ギター】 集いの部屋
日時:4月18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:4/6(土)～ 先着 参加費:なし

【ウクレレ達人講座 第1クール】 ミニホールまたは集いの部屋
日程:5/11(土) 5/23(木) 6/13(木) 6/22(土) 7/4(木)
10:45～11:45
定員:10名
申込期間:4/20(土)～4/29(月) 抽選発表:5/1(水)

名称変更 「はじめてのパソコン」
→→ 「パソコン＆デジタルーム」
日時:4月8日(月) 4月16(火)
両日とも ①10:00～ ②11:00～
定員:各2名 ＊詳しくはチラシをご覧ください。

令和6年度第1期【陶芸教室】「ケーキ皿を作ろう」 アートルーム
6月6日 6月20日 13:00-15:00
7月4日 14:30-15:00 木曜日 3回シリーズ
定員:12名 参加費:100円程度
申込:5/16(木)～5/26(日) 抽選発表:5/30(木)