

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2024年6月の高齢者プログラム

1日	土	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
2日	日	※港区区長選挙		
3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
4日	火	■パソコン&デジタルーム①	10:00-11:00	パソコンルーム
		■パソコン&デジタルーム②	11:00-12:00	パソコンルーム
		■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
5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
		□輪投げ	10:00-11:00	ミニホール
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
6日	木	■陶芸教室 1回目	13:00-15:00	アートルーム
7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
		■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
8日	土	□ぬりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋
		□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
9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
10日	月	□うたごえパーク	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
11日	火	□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
		■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
12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
13日	木	■ウクレレ達人講座	10:45-11:45	集いの部屋
14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
15日	土			
16日	日	□ハッピーウクレレ	10:30-11:00	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
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール

17日	月	■パソコン&デジタルーム①	10:00-11:00	パソコンルーム
		■パソコン&デジタルーム②	11:00-12:00	パソコンルーム
		■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日	火	□わいわいポッチャ	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
19日	水	■ゲームを楽しもう	10:00-11:00	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
		□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
20日	木	■お花を楽しむ~フラワーアレンジ~	10:30-11:30	集いの部屋
		■陶芸教室 2回目	13:00-15:00	アートルーム
		■交流ウクレレ&ギター①	16:00-16:30	集いの部屋
		■交流ウクレレ&ギター②	16:30-17:00	集いの部屋
21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		
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
22日	土	□こものづくりボランティア	10:00-12:00	憩いの部屋
		■ウクレレ達人講座	10:45-11:45	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
23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
24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
25日	火	■手芸の集い	10:00-12:00	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
		□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
26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
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
27日	木	□お誕生会	11:00-11:30	ラウンジ
28日	金	■おでかけデー	10:00-13:00	すみだ北斎美術館
		■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00	体育室
		■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
29日	土	□おもちゃの病院	10:00-15:00	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
		■おしゃべりクッキング「カップケーキ」	14:00-16:30	学童クラブ室イースト
30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

7-9月期【ボイストレーニング】申込開始 ミニホール
 日時:7/5 7/19 8/2 8/30 9/6 9/20 全6回
 金曜日 13:50~14:40
 定員:25名
 申込期間:6/3(月)~6/14(金)
 抽選発表:6/21(金)



□申込なし ■申込必要

*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	25日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	4・11・18・25日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	12・26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。	10日
歌声ひろば	講師のピアノ演奏に合わせて、昭和歌謡や叙情歌を歌います。	25日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	4・11・18・25日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝します。	27日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	5・9・12・16・19・23・26・30日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	8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。	22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。	11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)3日 (経験者)5・12・19・26日 (自由参加)7・21・28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♪	8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。	22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。	5・9・12・18・23・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。	1・11・16・19・29日
わいわいポッチャ	パラリンピックで話題の競技を楽しみましょう。	18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！	5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。	7・14・28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：18名 申込：5/25(土)～先着	14・28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。	4・11・18・25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	8・22日
おでかけデー・健康ウォーキング	「すみだ北斎美術館」へ出かけます。定員：15名程度 申込：6/8(土)～6/20(木) 発表：6/24(月) 詳しくはポスターにて。	28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。	7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。	4・17日
健康マーじゃん	4人1組のグループを作り、マーじゃんを楽しみます。	3・5・10・12・17・19・24・26日
手芸の集い	「貝の口小物入れを作ります。*参加費 300円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み6/5(水)～先着順 12名	25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)3・10・17・24日 (金)7・14・21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。	20日
ダーツを楽しもう	電子ダーツに挑戦！ 楽しみましょう。定員8名 申込 6/5(水)～先着	19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。申込終了。	13・22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。

ハッピーウクレレ	ウクレレを楽しく弾く時間です。下記参照。	16日
お花を楽しむ～フラワーアレンジ～	季節のお花をアレンジします。下記参照。	20日
おしゃべりクッキング「カップケーキ」	おしゃべりをしながら、クッキングを楽しみましょう。下記参照。	29日
第1期 陶芸教室	ケーキ皿を作ります。詳しくはポスターをご覧ください。申込みは5/26まで。	6・20日

【ハッピーウクレレ】
集いの部屋
簡単なコードの曲を楽しく弾きます。
日程:6月16日(日)
10:30～11:00
対象:全世代
定員:なし
参加費:なし
*当日おいでください。



おしゃべりクッキング【カップケーキ】
学童クラブ室 イースト
おしゃべりをしながらケーキ作りをします。
日時:6月29日(土) 14:00～16:30
定員:8名 参加費:300～500円程度
申込:6/10(月)～先着



「はじめてのパソコン」→「パソコン&デジタルーム」に変更
日時:6月4日(火) 6月17日(月)
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。



【お花を楽しむ～フラワーアレンジ～】 集いの部屋
日時:6月20日(木) 10:30～11:30
定員:8名 参加費:1600円程度
申込:6/5(水)～先着



【交流ウクレレ&ギター】 集いの部屋
日時:6月20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:6/8(土)～(電話受付は10:00～)先着

