

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2024年7月の高齢者プログラム

1日	月	□みんなといきいき体操 ■健康マーじゃん	11:30-11:45 13:15-16:15	ミニホール 集いの部屋
2日	火			
3日	水	■健康マーじゃん	9:45-12:45	集いの部屋
		■健康マーじゃん	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 □カラオケの集い	11:30-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール
4日	木	■陶芸教室 3回目	14:30-15:00	アートルーム
		■ウクレレ達人講座	10:45-11:45	憩いの部屋
5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
		■ボイストレーニング □卓球の集い(自由参加)	13:50-14:40 15:00-17:00	ミニホール ミニホール
6日	土	□めりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋
		■ダーツを楽しもう	10:00-11:00	ミニホール
		□こものづくりボランティア	13:00-15:00	集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
7日	日	※都知事選挙		
8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		
		■健康マーじゃん	13:15-16:15	集いの部屋
		□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00	体育室
9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	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 □囲碁サークル	13:00-15:00 14:30-16:30	アートルーム 集いの部屋
10日	水	■健康マーじゃん	9:45-12:45	集いの部屋
		■健康マーじゃん	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) □カラオケの集い	10:00-12:00 13:30-15:40	体育室 ミニホール
11日	木	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
12日	金	■パソコン&デジタルルーム①	10:00-11:00	パソコンルーム
		■パソコン&デジタルルーム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
		※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
13日	土	□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	□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	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		
		■健康マーじゃん	13:15-16:15	集いの部屋
16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 □囲碁サークル	13:00-15:00 14:30-16:30	アートルーム 集いの部屋
17日	水	■健康マーじゃん	9:45-12:45	集いの部屋
		■健康マーじゃん	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	□みんなといきいき体操 ■交流ウクレレ&ギター① ■交流ウクレレ&ギター②	11:30-11:45 16:00-16:30 16:30-17:00	ミニホール ミニホール ミニホール
19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		
		■からだシャキッとヨガ ■ボイストレーニング □卓球の集い(自由参加)	13:00-14:00 13:50-14:40 15:00-17:00	体育室 ミニホール ミニホール
20日	土			
21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 □カラオケの集い	11:15-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール
22日	月	□あいぷらデジタルルーム①	11:00-12:00	憩いの部屋
		□あいぷらデジタルルーム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		
		■健康マーじゃん	13:15-16:15	集いの部屋
23日	火	■パソコン&デジタルルーム①	10:00-11:00	パソコンルーム
		■パソコン&デジタルルーム②	11:00-12:00	パソコンルーム
		■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		□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 □囲碁サークル	13:00-15:00 14:30-16:30	アートルーム 集いの部屋
		■ふうりんをデコっちゃお! ① ■ふうりんをデコっちゃお! ②	15:30-16:30 16:30-17:30	アートルーム アートルーム
24日	水	■健康マーじゃん	9:45-12:45	集いの部屋
		■健康マーじゃん	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) □みんなといきいき体操 □カラオケの集い	10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:40	体育室 ミニホール ミニホール
25日	木	■おでかけデー	午前~予定	丸の内ビカデー
26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		
		■からだシャキッとヨガ ■書道教室 □卓球の集い(自由参加)	13:00-14:00 12:30-15:00 15:00-17:00	体育室 アートルーム 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 ■やさしいフラ②	14:30-15:20 15:30-16:20	ミニホール ミニホール
28日	日	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
29日	月	■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
		■健康マーじゃん	13:15-16:15	集いの部屋
		□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00	体育室
30日	火	■ダーツを楽しもう	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 □囲碁サークル	13:00-15:00 14:30-16:30	アートルーム 集いの部屋
31日	水	■健康マーじゃん	9:45-12:45	集いの部屋
		■健康マーじゃん	13:00-16:00	集いの部屋
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		□お誕生会 □カラオケの集い	11:00-11:30 13:30-15:40	ミニホール ミニホール

* 体育室の利用には上履きが必要です。

□ 申込なし ■ 申込必要

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

★8月プログラム予告★

【交流ポッチャ&モルック】体育室
小学生とポッチャとモルックを楽しみましょう!
日時: 8月5日(月) 10:00~11:30
定員: 高齢者 8名 小学生 8名 計 16名
申込期間: 7/22(月)~ 先着



【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	22日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	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。	9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。	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。	31日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	3・10・14・17・21・24・28・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。	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。	5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・29日 (経験者)3・10・17・24・31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。	1・3・6・9・14・18・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。	5・11・16・21・29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！	8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：18名 申込：6/25(火)～先着	19・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。	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	「映画館」へ出かけます。定員：15名程度 申込：7/1(月)～7/13(土) 発表：7/18(木) 詳しくはポスターにて。	25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。	5・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。	12・23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。	3・8・10・15・17・22・24・29・31日
手芸の集い	ガムテープの芯で「二段BOX」を作ります。*参加費 300円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み7/8(月)～先着順 12名	23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。	29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。	18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 6/25(火)～先着	6・30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。	4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1期 陶芸教室 3回目	ケーキ皿を作ります。詳しくはポスターをご覧ください。申込みは終了。	4日
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。	21日
交流プログラム「ふうりんをデコっちゃお！」	ふうりにシールを貼ったり、絵を描いてオリジナルふうりんを作ります。下記参照。	23日

交流プログラム

【ふうりんをデコっちゃお！】

アートルーム

ふうりにシールを貼ったり、絵をかいて自分だけのふうりんを作ります。

日時：7月23日(火)

①15:30～16:30

②16:30～17:30

対象・定員：小学生 各8名 高齢者 各3名

計22名

申込：7/1(月)～7/11(木)

抽選発表：7/16(火) 参加費：なし



【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：7月21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。



【交流ウクレレ&ギター】ミニホール

日時：7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7/6(土)～(電話受付は10:00～)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：7月12日(金) 7月23日(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。

