

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいづら) 2024年8月の高齢者プログラム

1日	木			
2日	金	□スマイルモルック	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
		※申込みは終了しております		
3日	土	■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
		□ぬりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋
4日	日	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□こものづくりボランティア	13:30-15:30	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
5日	月	■交流ポッチャ&モルック	10:00-11:30	体育室
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
6日	火	■ダーツを楽しもう	10:00-11:00	ミニホール
		■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
7日	水	□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
		■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
8日	木	□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
		■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
9日	金	□うたごえパーク	10:00-11:00	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
10日	土	□みんなで盆踊りを楽しもう	15:00-17:00	体育室
		■やさしいフラ①②	15:00-17:00	体育室
11日	日			
12日	月	■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
13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
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
		□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
15日	木	□カラオケの集い	13:30-15:40	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
		■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
16日	金	■とびだせ! あいづら花火ナイトウォーク	18:30-19:30	芝浦南ふ頭公園
17日	土	□ハッピーウクレレ	10:30-11:00	集いの部屋
		□あいづらデジタルーム①	11:00-12:00	憩いの部屋
		□あいづらデジタルーム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
		□交流ゲートボール	13:00-15:00	体育室
18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
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		
20日	火	■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
		□わいわいポッチャ	10:00-11:00	ミニホール
21日	水	■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
		■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋
22日	木	■健康マージャン	13:00-16:00	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
23日	金	□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
		■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
24日	土	■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	13:00-14:00	ミニホール
25日	日	■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
26日	月	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□おもちゃの病院	10:00-15:00	集いの部屋
		□ふれあい折り紙	15:00-16:00	アートルーム
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
27日	火	■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
		■ミニ健30	13:00-13:30	ミニホール
28日	水	※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
		■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
29日	木	□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
		■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
30日	金	□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
31日	土	□お誕生会	11:00-11:30	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
18日	日	□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
		■レイストラップを作ろう①	10:30-11:30	アートルーム
		■レイストラップを作ろう②	13:00-14:00	アートルーム
		□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

【バスツアー】申込開始

「三溪園・鎌倉大仏・すかなごっそ」へ出かけます。
 日時:9月26日(木) 9:00出発～17:00着予定
 申込:8/14(水)～8/28(水)
 結果発送:9/4(水)
 定員:45名 参加費:未定
 *詳しくはポスターをご覧ください。



【あきる野環境学習バスハイク】

あきる野市のみなと区民の森へ行きます。
 日時:9月7日(土)
 定員:40名
 小学生親子15組 高齢者10名
 申込:8/3(土)～8/16(金)
 抽選発表:8/21(水)
 *詳しくはポスターをご覧ください。
 *参加費:1000円程度



交流プログラム

【みんなで盆踊りを楽しもう】場所:体育室
 夏の風物詩・盆踊りを地域の踊りの達人に
 教わりながら楽しめます。
 日時:8月10日(土) 15:00～17:00
 対象:全世代
 申込:なし 当日おいでください。
 *外履きOK! *ゲームもあり。



□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！

あいづらデジタルーム	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	17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。	14・28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。	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ます。	29日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	4・7・14・18・21・25・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。	17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。	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。	2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)12・26日(経験者)7・14・21・28日 (自由参加)2・9・23・30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。	24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・7・9・14・17・24・28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。	4・15・18・21・31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。	20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！	13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。	17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：18名 申込：7/25(木)～先着	9日 *23日ミニホール
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。申込は終了	10・31日
おでかけデー・健康ウォーキング	みんなで花火、ナイトウォークを楽しみます。定員：5名程度 申込：8/3(土)～先着 下記参照。	16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。	2・30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。	6・23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。	5・7・12・14・19・21・26・28日
手芸の集い	「ワンハンドルバック」を作ります。*参加費 500円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み8/7(水)～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)19・26日 (金)2・23・30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。	15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 7/25(木)～先着	6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。

交流ポッチャ&モルック	小学生と一緒にゲームを楽しみます。うち履き必要。下記参照	5日
みんなで盆踊りを楽しもう	みんなで盆踊りで盛り上がりましょう。外履きでOK。ウラ面参照	10日
とびだせ！みんなでナイトウォーク花火	公園へでかけ、花火を楽しみます。下記参照	16日
レイストラップを作ろう	リボンでかわいいレイストラップを作ります。下記参照	31日

【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
*うち履きを持参ください。



【とびだせあいづら・花火ナイトウォーク】

レインボーブリッジの公園まで歩き、花火を楽しみます。
日時：8月16日(金) 18:30～19:30
場所：芝浦南ふ頭公園
対象：定員：小学生(親子)10名(組) 高齢者 5名
*子どものみ参加の場合、要迎え
申込：8/3(土)～先着 参加費：なし



交流プログラム【交流陶芸教室】申込

テーマ：かぼちゃのランブ
日時：成形・色付け
9/15(日)・29(日)
A13:00-14:00 B14:30-15:30
C16:00-17:00
講評 10/13(日)
A13:00-13:45 B14:00-14:45
C15:00-15:45
場所：アートルーム
対象：全世代 ABC各4名
参加費：100円程度
申込：8/22(木)～9/4(水)
抽選発表：9/8(日)



交流プログラム【レイストラップを作ろう】

リボンでハワイアンなストラップを作ります。
日時：8月31日(土)①10:30-11:30
②13:00-14:00
定員：各回 小学生以上親子 6組 高齢者 3名
申込：8/7(水)～8/17(土)
抽選発表：8/24(土)



【ウクレレ達人講座】第二クール申込開始

日時：9/17(火)9/29(日)10/8(火)
10/20(日)11/5(火) 10:45-11:45
申込：8/19(月)～8/31(土)
抽選発表：9/3(火) 定員：10名

