

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2024年9月の高齢者プログラム

1日	日	□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
2日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■健康マージャン	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15	ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋
3日	火	□スマイルモルック □みんなといきいき体操 ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-11:00 11:30-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋
4日	水	■健康マージャン ■健康マージャン ■ダーツを楽しもう □卓球の集い(経験者) □みんなといきいき体操プラス □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-11:00 10:00-12:00 11:15-11:45 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 ミニホール ミニホール
5日	木	□あいぱらデジタルーム① □あいぱらデジタルーム②	11:00-12:00 15:30-16:30	憩いの部屋 憩いの部屋
6日	金	□輪投げ ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■書道教室 ■ボイストレーニング □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 13:50-14:35 15:00-17:00	ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム ミニホール ミニホール
7日	土	■あきる野環境学習バスハイク □ぬりえの時間 □こものづくりボランティア	7:30-16:30 10:00-11:30 13:30-15:30	あきる野区民の森 集いの部屋 集いの部屋
8日	日			
9日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■健康マージャン	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15	ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋
10日	火	□わいわいポッチャ □みんなといきいき体操プラス ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-11:00 11:15-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋
11日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □市山流踊りの会 □卓球の集い(経験者) □さわやか体育祭練習会 □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 9:45-10:45 10:00-12:00 11:00-12:00 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 ミニホール ミニホール
12日	木	■発声・朗読講座①	10:00-11:30	ミニホール
13日	金	■パソコン&デジタルーム① ■パソコン&デジタルーム② □うたごえパーク ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■書道教室 ■からだシャキッとヨガ □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 11:00-12:00 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 13:00-14:00 15:00-17:00	パソコンルーム パソコンルーム ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム 体育室 ミニホール
14日	土	□みんなといきいき体操 ■やさしいフラ① ■やさしいフラ②	11:30-11:45 14:30-15:20 15:30-16:20	ミニホール ミニホール ミニホール
15日	日	□みんなといきいき体操プラス ■交流陶芸教室A ■交流陶芸教室B ■交流陶芸教室C □カラオケの集い	11:15-11:45 13:00-14:00 14:30-15:30 16:00-17:00 13:30-15:40	ミニホール アートルーム アートルーム アートルーム ミニホール
16日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30※申込みは終了しております ※申込みは終了しております ■健康マージャン □卓球の集い(初心者) *敬老の日 18:15までの開館です。	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15 13:30-15:00	ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋 体育室

17日	火	■ウクレレ達人講座 □みんなといきいき体操 ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:45-11:45 11:30-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	集いの部屋 ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋
18日	水	■健康マージャン ■健康マージャン ■アロマタイム □卓球の集い(経験者) □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-11:00 10:00-12:00 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 ミニホール
19日	木	■発声・朗読講座② ■交流ウクレレ&ギター① ■交流ウクレレ&ギター②	10:00-11:30 16:00-16:30 16:30-17:00	ミニホール ミニホール ミニホール
20日	金	■動きやすいからだづくり ■手芸の集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■ボイストレーニング □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 10:00-12:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:50-14:35 15:00-17:00	ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール
21日	土	□みんなといきいき体操 □ハッピーウクレレ □交流ゲートボール	11:30-11:45 10:30-11:00 13:00-15:00	ミニホール 集いの部屋 体育室
22日	日	□みんなといきいき体操プラス □カラオケの集い *秋分の日 18:15までの開館です。	11:15-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール
23日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております *振替休日 18:15までの開館です。	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30	ミニホール ミニホール ミニホール
24日	火	■パソコン&デジタルーム① ■パソコン&デジタルーム② □歌声ひろば ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-11:00 11:00-12:00 10:15-11:30 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	パソコンルーム パソコンルーム ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋
25日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □市山流踊りの会 □卓球の集い(経験者) □みんなといきいき体操プラス □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 9:45-10:45 10:00-12:00 11:15-11:45 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 ミニホール ミニホール
26日	木	■日帰りバスツアー	8:30-17:30	三溪園 他
27日	金	■動きやすいからだづくり □お誕生会 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※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)	10:00-11:00 11:00-11:30 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 12:30-15:00 15:00-17:00	ミニホール ラウンジ ミニホール ミニホール 体育室 アートルーム ミニホール
28日	土	□おもちゃの病院 ■一曲入魂の日 ■やさしいフラ① ■やさしいフラ②	10:00-15:00 10:00-12:00 14:30-15:20 15:30-16:20	集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール
29日	日	■ウクレレ達人講座 ■交流陶芸教室A ■交流陶芸教室B ■交流陶芸教室C	10:45-11:45 13:00-14:00 14:30-15:30 16:00-17:00	ミニホール アートルーム アートルーム アートルーム
30日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ※申込みは終了しております ■健康マージャン □卓球の集い(初心者)	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15 13:30-15:00	ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋 体育室

□申込なし ■申込必要

10-12月期【ボイストレーニング】  
ミニホール  
日時:10/4 10/18 11/1  
11/15 12/6 12/20  
13:50~14:35  
定員:25名 \*初めての方優先  
申込期間:9/2(月)~9/14(土)  
抽選発表:9/20(金)

10-3月期【やさしいフラ】  
ミニホール  
日時:10/12 10/26 11/9 11/16  
12/14 12/28 1/11 1/25  
2/8 2/22 3/8 3/22  
定員:18名 \*初めての方優先  
申込期間:9/9(月)~9/20(金)  
抽選発表:9/28(土)

\*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	5日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	3・10・17・24日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	11・25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。	13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。	24日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	3・10・17・24日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	27日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	1・4・11・15・18・22・25日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	21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。	7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。	3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)16・30日(経験者)4・11・18・25日 (自由参加)6・13・20・27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♪	7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。	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・14・17・21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・10・15・22・25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。	10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！	6日
ハッピーウクレレ	ウクレレを楽しく弾く時間です。	21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。	6・13・27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：8/25(日)～先着	13・27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。	3・10・17・24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。	14・28日
日帰りバスツアー	横浜、鎌倉方面へのバスツアーです。定員：45名 申込：8/14(水)～8/28(水)詳しくはポスターをご覧ください。	26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。	6・20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。	13・24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。	2・4・9・11・16・18・25・30日
手芸の集い	「ふわふわカギケース」を作ります。*参加費 300円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み9/1(日)～先着順 12名	20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)2・9・16・23・30日 (金)6・13・20・27日
アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。	18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。	19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 8/25(日)～先着 4日	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。

動きやすいからだづくり	脊髄を中心に膝や腰をコンディショニング。下記参照。	20・27日
さわやか体育祭練習会	競技種目のポッチャ、バグー、そしてダンスの「学園天国」を練習しましょう！下記参照。	11日
発声・朗読講座	呼吸法の基礎から学び、発声練習と朗読をします、全2回。下記参照。	12・19日
一曲入魂の日	魂を込めた一曲を歌う日です。下記参照。	28日
交流陶芸教室	今回は、かぼちゃのランプを作ります。下記参照。	15・29日
ウクレレ達人講座(第二クール)	全5回で課題曲が弾けるように練習します。 申込：8/19(月)～8/31(土) 発表：9/3(火)	17・29日

【発声・朗読講座】ミニホール  
呼吸法・発声・朗読をやってみましょう！  
日時：9月12日(木)、19日(木)  
10:00～11:30 全2回  
定員：15名  
申込期間：8/23(金)～9/2(月)  
抽選発表：9/5(木)



【日帰りバスツアー】  
「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) 8:30集合～17:30解散予定  
申込：8/14(水)～8/28(水) 結果発送：9/4(水)  
定員：45名 参加費：5400円  
\*詳しくはポスターをご覧ください。



【一曲入魂の日】ミニホール  
自慢の一曲を歌ってください。  
日時：9月28日(土) 10:00-12:00  
定員：20名 申込：9/14(土)～当日まで  
※歌う順番は当日に抽選で決定します。



【さわやか体育祭練習会】ミニホール  
体育祭に向けて競技や踊りの練習をします。  
日時：9月11日(水) 11:00～12:00  
申込はありません、当日おいでください。

【動きやすいからだづくり】ミニホール 全12回  
日時：9/20、9/27、10/11、10/18、10/25、11/1、  
11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13  
10:00～11:00 すべて金曜日  
申込：8/19(月)～9/1(日)  
抽選発表：郵送にてご連絡 定員：10名



【交流陶芸教室】アートルーム  
テーマ：かぼちゃのランプ  
日時：9/15・9/29・10/13  
参加費：100円程度  
申込：8/22(木)～9/4(水)  
抽選発表：9/8(日)  
\*詳しくはポスターをご覧ください。

