

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2024年11月の高齢者プログラム

1日	金	■動きやすいからだづくり 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 ■書道教室 12:30-15:00 アートルーム ■ボイストレーニング 13:50-14:35 ミニホール
2日	土	
3日	日	あいぷらまつり 11:30-15:00 3階4階プラタナス公園
4日	月	□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 ■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 *振替休日 18:15までの閉館です。
5日	火	■ウクレレ達人講座 10:45-11:45 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
6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 □みんなといきいき体操プラス 11:15-11:45 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
7日	木	
8日	金	■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 ■動きやすいからだづくり 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 ■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
9日	土	□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 ■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
10日	日	□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 11:30-11:45 ミニホール
11日	月	□輪投げ 10:00-11:00 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
12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 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
13日	水	□市山流踊りの会 9:45-10:45 ミニホール ■さわやか体育祭 9:15-12:30 スポーツセンター
14日	木	
15日	金	■動きやすいからだづくり 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 ■からだシャキッとヨガ 13:00-14:00 体育室 ■ボイストレーニング 13:50-14:35 ミニホール □卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール
16日	土	□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 □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 学童クラブフイースト ■やさしいフラ② 15:30-16:20 学童クラブフイースト
17日	日	□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール □ハッピーウクレレ 10:30-11:00 集いの部屋
18日	月	■アロマタイム 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
19日	火	■ウクレレ達人講座 10:45-11:45 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
20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 □わいわいポッチャ 10:00-11:00 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
21日	木	□みんなといきいき体操 11:30-11:45 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
22日	金	■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 ■動きやすいからだづくり 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 ■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
23日	土	*勤労感謝の日 18:15までの閉館です。
24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
25日	月	■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 ■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
26日	火	■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 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
27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 学童クラブフイースト □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
28日	木	□お誕生会 11:00-11:30 ラウンジ
29日	金	■動きやすいからだづくり 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 ■おでかけデー・健康ウォーキング 11:00-15:00 新大久保
30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

□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

令和6年度【シン・あいぷらまつり】

会場:あいぷら3階・4階、プラタナス公園
年に一度のあいぷらまつり!盛りだくさんの内容です。
みなさんで楽しみましょう。

日時:11月3日(日) 11:30~15:00

前売りチケット:1枚400円(500らんど分)、1人1枚購入可能

前売りチケット販売場所:3階フロント

当日チケット 1枚500円(500らんど分)

当日チケット販売場所:プラタナス公園

内容:飲食店舗、ゲーム店舗、ステージ発表



【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	16日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	5・12・19・26日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	13・27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。	12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。	26日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	5・12・19・26日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝します。	28日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	6・10・17・20・24・27日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	16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。	9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よう。	4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、参加曜日をお選びください。	(初心者)11・25日(経験者)6・20・27日 (自由参加)8・15・22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♪	9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。	10・12・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。	6・20・24・30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！	11日
ハッピーウクレレ	ウクレレを楽しく弾く時間です。	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。	1・8・22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：10/25(金)～先着	15・22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。	5・12・19・26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。	9・16日
おでかけデー・健康ウォーキング	新大久保周辺をウォーキングします。定員：15名程度 申込：11/6(水)～11/16(土) 抽選発表 11/22(金)	29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。	1・15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・22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。	4・6・11・18・20・25・27日
手芸の集い	来年のえと「巳(へび)」を作ります。*参加費 600円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み11/8(金)～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)4・18・25日 (金)1・8・15・22・29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。	21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 11/11(月)～先着	25日

【特別プログラム】*詳細は別紙案内でご確認をお願いいたします。

さわやか体育祭	5地区に分かれて競技を楽しみます。	13日
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。申込みは終了。	1・8・15・22・29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。申込は終了	5・19日

【さわやか体育祭】

スポーツセンター
60歳以上の区民の体育祭です。ポッチャ、玉入れ、パッコー、ダンスで盛り上がりましょう！
日時：11月15日(水)
9:30～12:30
申込みは終了しています。



【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
*申込みは終了しています。



【はり・マッサージ申込開始】ミニホール
12/17(火) 12/18(水)分、申込開始のお知らせ
申込期間：11/21(木)～11/28(木)
定員：両日、30名ずつ申込を受け 先着
申込み：電話またはフロントにて。
参加費：1000円 はり・マッサージ当日持参

