


芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2024年12月の高齢者プログラム

1日	日				
2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	
3日	火	□輪投げ	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	
4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	
		□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	
		□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	
5日	木				
6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			
		■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	
7日	土	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール	
		□交流ゲートボール	13:00-15:00	体育室	
8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	
9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	
		□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00	体育室	
10日	火	□わいわいポッチャ	10:00-11:00	ミニホール	
		■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	
		□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	
		□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋	
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム	
11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	
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室	
		■ダーツを楽しもう	11:00-12:00	ミニホール	
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール	
12日	木				
13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	
		■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00	体育室	
14日	土	□ぬりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋	
		■歌って! 踊って! ファンファンファン	14:30-16:00	ミニホール	
		■やさしいフラ①	14:30-15:20	学童クラブイースト	
		■やさしいフラ②	15:30-16:20	学童クラブイースト	

15日	日			
16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
17日	火	■はり・マッサージ	10:00-15:30	ミニホール
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
		□市山流踊りの会	9:45-10:45	学童クラブイースト
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
18日	水	■はり・マッサージ	10:00-15:30	ミニホール
		□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
19日	木	■おでかけデー・健康ウォーキング	16:30-19:00	恵比寿
		■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
20日	金	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		■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
21日	土	□おもちゃの病院	10:00-15:00	集いの部屋
22日	日	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□ハッピーウクレレ	10:30-11:00	集いの部屋
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
23日	月	■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
		■お花を楽しむ〜フラワーアレンジ〜	10:30-11:30	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
※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
24日	火	□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
25日	水	□市山流踊りの会	9:45-10:45	学童クラブイースト
		■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
		□お誕生会	11:00-11:30	ミニホール
		■年末お楽しみ会	14:30-15:30	体育室
26日	木	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
27日	金	□ピカピカ大作戦	10:30-11:30	館内全体
		■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	ミニホール
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
28日	土	■手芸の集い	10:00-12:00	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
		□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
		□ふれあい折り紙	15:00-16:00	アートルーム
29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
30日	月	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
31日	火	*年末年始休み		

□申込なし ■申込必要

\*体育室の利用には上履きが必要です。

【ピカピカ大作戦】 集いの部屋集合  
12月27日(金) 10:30-11:30  
館内全体、1Fエントランス回りを掃除して、  
すっきりと新年を迎えましょう。  
終了後はお楽しみも? 

地域貢献講座【陶芸教室】「マグカップ」 アートルーム  
日時:成形 1/26(日)  
A:13:00-14:30 B:15:00-16:30  
色付け 2/9(日)  
A:13:00-14:30 B:15:00-16:30  
講評 2/23(日)  
A:13:00-13:30 B:13:30-14:00  
対象:港区在住・在勤の概ね50歳以上の方  
定員:A・B 各12名  
申込:12/28(土)~1/12(日) 抽選発表:1/19(日)

第3期【陶芸教室】 アートルーム  
「大鉢・刷毛目化粧をしよう」  
日時:成形① 1/16(木)  
13:00-15:00  
成形② 削り 1/30(木)  
13:00-15:00  
色付け 2/13(木)  
13:00-15:00  
定員:12名 対象:60歳以上の港区民  
申込:12/21(土)~1/5(日)  
抽選発表:1/9(木)  
\*作品受け取りは、後日となります。

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	18日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	3・10・24日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	18・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。	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。	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します。	25日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	4・8・11・22・29日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	7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。	28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)9・23日 (経験者)4・11・18・25日 (自由参加)6・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♪	14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。	28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・8・10・22・29・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。	4・7・20・26・28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。	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！	3日
ハッピーウクレレ	ウクレレを楽しく弾く時間です。	22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。	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：11/25(月)～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・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
おでかけデー・健康ウォーキング	恵比寿ガーデンプレイスでクリスマスイルミネーションを鑑賞します。 定員：15名程度 申込：12/1(日)～12/10(火) 抽選発表 12/13(金)	19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。	10・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。	2・4・9・11・16・23・25日
手芸の集い	「お手玉型ポーチ」を作ります。*参加費 300円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み12/10(火)～先着順 12名	28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日 (金)6・13日
アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。	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。	19日
ダーツを楽しもう	電子ダーツに挑戦！ 楽しみましよう。定員8名 申込 12/1(日)～先着	11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。

歌って！踊って！ファンファンファン	歌や踊り、特技を披露します。どなたでも参加、観覧OK。下記参照。	14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。	6・13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。	23日
年末お楽しみ会	プロの音楽を鑑賞します。下記参照	25日
ピカピカ大作戦	館全体を掃除します。すっきりと新年を迎えましよう。裏面参照。	27日

1-3月期【ボイストレーニング】 ミニホール  
1-3月期の申し込みを開始します。  
日時:1/17 1/31 2/7 2/21 3/7 3/21  
定員:25名  
申込期間:12/6(金)～12/18(水)  
抽選発表:12/25(水)  
\*申込み多数の場合、抽選となります。



【歌って！踊って！ファンファンファン】ミニホール  
歌や踊り、他披露したい特技や趣味活動のある方は非  
ご参加ください。  
日時:12月14日(土) 14:30～16:00  
定員:15組 観覧は自由  
申込:11/20(水)～定員になり次第締切



1月場所【大相撲観戦】  
今年も両国国技館で観戦します。  
マイクロバスで、でかけます  
日時:1月24日(金)  
13:30～19:00  
定員:16名  
申込:12/9(月)～12/30(月)  
抽選発表:1/7(火)  
支払い開始  
参加費:8,769円(予定)  
支払締切:1/20(月)



【お花を楽しむ～フラワーアレンジ～】 集いの部屋  
日時:12月23日(月) 10:30-11:30  
定員:10名 申込:12/6(金)～  
定員になり次第締切



【年末お楽しみ会】 体育室  
1年の終わりに楽しい音楽を鑑賞ましよう。  
日時:12月25日(水) 14:30-15:30  
対象:全世代(高齢者)  
定員:10名程度  
申込:12/7(土)～ 定員になり次第締切

