

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2025年1月の高齢者プログラム

1日	水	*年末年始休み				
2日	木	*年末年始休み				
3日	金	*年末年始休み				
4日	土	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール		
5日	日	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール		
6日	月	■交流ポッチャ&モルック	10:00-11:30	体育室		
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	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		
7日	火	□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム		
8日	水	□市山流踊りの会	9:45-10:45	イースト		
		■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		
		□スマイルモルック	10:00-11:00	ミニホール		
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール		
9日	木	■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		
		□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プラス	11:15-11:45	ミニホール		
10日	金	■ダーツを楽しもう	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		
11日	土	□ぬりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋		
		□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		
		■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		
12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		
13日	月	□あいぱらデジタルーム①	11:00-12:00	憩いの部屋		
		□あいぱらデジタルーム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				
		*成人の日 18:15までの閉館です。				
14日	火	□輪投げ	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	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		
15日	水	□新春ことはじめ会	14:00-16:00	各部屋		
16日	木	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール		
		■陶芸教室	13:00-15:00	アートルーム		
		■ウクレレ達人講座	14:30-15:30	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				
17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				
		■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		
□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール				
18日	土					
19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	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		

20日	月	■アロマタイム	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		
		■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				
21日	火	□わいわいポッチャ	10:00-11:00	ミニホール		
		□あいぱらデジタルーム①	11:00-12:00	憩いの部屋		
		□あいぱらデジタルーム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	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				
22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	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				
23日	木					
24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				
		■大相撲観戦	13:30-19:00	両国国技館		
■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				
25日	土	□おもちゃの病院	10:00-15:00	集いの部屋		
		□こどものづくりボランティア	13:30-15:30	憩いの部屋		
		■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				
26日	日	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール		
		■地域貢献講座 陶芸教室A	13:00-14:30	アートルーム		
		■地域貢献講座 陶芸教室B	15:00-16:30	アートルーム		
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール		
27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				
28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		
29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	11:00-11:30	ふれあいラウンジ		
□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール				
30日	木	■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		
		■陶芸教室	13:00-15:00	アートルーム		
■ウクレレ達人講座	14:30-15:30	ミニホール				
31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				
		■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				
□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール				

【新春ことはじめ会】各部屋

1月15日(水) 当日受付・入退場自由

- *1部 14:00~15:00 「ことはじめタイム」
(体育室)福笑い・だるま落とし・たこあげ・ぼうずめくり
(ミニホール)たこ作り (集いの部屋)絵手紙
(アートルーム)書初め
- *2部 15:10~16:00 「ステージタイム」体育室
獅子舞、スタッフによる演劇、歌
- *16:00~16:30 「おしるこタイム」ミニホール



【交流ポッチャ&モルック】体育室

小学生といっしょにポッチャとモルックを楽しみましょう!

日時:1月6日(月) 10:00~11:30

定員:高齢者 10名 小学生 10名

計 20名

申込期間:12/20(金)~ 先着

*うち履きを持参ください。



□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	13・21日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	14・21・28日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	8・22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。	28日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	7・14・21・28日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	29日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	5・8・12・19・22・26・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。	11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。	25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。	8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)6・20日(経験者)8・22・29日 (自由参加)10・17・24・31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♪	11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。	4・6・11・12・16・19・22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。	9・14・21・26・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。	21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！	14日
ハッピーウクレレ	ウクレレを楽しく弾く時間です。	19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。	10・17・31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：12/25(水)～先着	10・24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。	14・21・28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。	11・25日
おでかけデー・健康ウォーキング	特別版、1月場所大相撲観戦をします。定員：16名 申込：12/9(月)～12/30(月) 抽選発表 1/7(火) 支払締切1/20(月)	24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。	17・31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。	9・20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。	6・8・13・20・22・27・29日
手芸の集い	「布のネックレス」を作ります。*参加費 500円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み1/10(金)～先着順 12名	30日
ミニ健30	「健康トレーニング」もつ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)13・20・27日 (金)17・24・31日
アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。下記参照。	20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。	16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 12/25(水)～先着	10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。

交流ポッチャ&モルック	小学生とゲームを楽しみます。ウラ面参照。	6日
新春ことはじめ会	正月遊びや出し物を楽しみましょう。おしるこあり。ウラ面参照	15日
ウクレレ達人講座	ウクレレのスキルアップを目指します。ウラ面参照	16・30日
陶芸教室	今回は、大鉢を作ります。下記参照。	16・30日
地域貢献講座 陶芸教室	概ね50歳以上の方向けの教室、マグカップを作ります。下記参照	26日

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。

【アロマタイム】
ミニホール
アロマオイルの香りの中で軽い体操をしましょう。

日時：1月20日(月)
10:00-11:00
定員：10名
申込：1/4(土)～
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)



【ウクレレ達人講座】第三クール申込開始
日時：1/16、1/30、2/13、2/27、3/13
14:30-15:30
申込：12/16(月)～12/30(月)
抽選発表：1/9(木) 定員：10名 