

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2025年2月の高齢者プログラム

1日	土	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
2日	日	□みんなといきいき体操プラス □カラオケの集い	11:15-11:45 13:30-15:40	ミニホール
3日	月	□ぬりえの時間	10:00-11:30	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
4日	火	■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
		□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
5日	水	□輪投げ	10:00-11:00	ミニホール
		■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
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	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
6日	木			
7日	金	□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
		※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
8日	土	□こものづくりボランティア	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
		□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
9日	日	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	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
10日	月	□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	15:00-16:30	憩いの部屋
		■健康マーじゃん	13:15-16:15	集いの部屋
11日	火	□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	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
		*建国記念の日 18:15までの開館		
12日	水	□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
		■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
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
13日	木	□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
14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
		■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00	体育室
15日	土	□三館合同「ブリッジフェスタ」	13:00-16:00	区民センター
16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

17日	月	□わいわいポッチャ	10:00-11:00	ミニホール
		■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
		※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
18日	火	■ウォーキング講習会	10:00-11:00	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
		■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
19日	水	■ダーツを楽しもう	10:00-11:00	ミニホール
		■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
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
20日	木	■健康ウォーキング・おでかけデー	10:00-16:00	横浜方面
21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		
		■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
22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	11:30-11:45	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
		□ふれあい折り紙	13:00-16:00	アートルーム
23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
		*天皇誕生日 18:15までの開館		
24日	月	□ハッピーウクレレ	10:30-11:00	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
		※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
		■おしゃべりクッキング「芋煮会」	15:00-17:00	学童クラブ室イースト
		*振替休日 18:15までの開館		
25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
26日	水	□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
		■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
27日	木	□お誕生会	11:00-11:30	ふれあいラウンジ
		■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
28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
		■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

三館合同「ブリッジフェスタ」
あいぷら、ゆとりーむ、台場ふれあい団らん室、
三館合同の発表会です。日頃の活動の発表の場となります。
どなたでも観覧できます。

日時:2月15日(土) 13:00~16:00 予定
場所:芝浦港南区民センター
申込:なし *観覧自由 時間におこしください。



□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	10日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	4・11・18・25日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	12・26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。	7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。	25日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	4・11・18・25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。	2・5・9・12・16・19・23・26日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	8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。	8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。	11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)3・17日(経験者)5・12・19・26日 (自由参加)21・28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。	22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。	1・5・9・11・16・22・26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。	2・8・13・18・23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。	17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！	5日
ハッピーウクレレ	ウクレレを楽しく弾く時間です。	24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。	7・14・28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：1/25(土)～先着	14・28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。	4・11・18・25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。	8・22日
おでかけデー・健康ウォーキング	「横浜外国人墓地資料館及び周辺」へ出かけます。定員：20名程度 申込：1/25(土)～2/8(土) 抽選発表 2/13(木)	20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。	7・21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。	4日
健康マージャン	4人1組のグループを作り、マージャンを楽しみます。	3・5・10・12・17・19・24・26日
手芸の集い	「どこでも壁掛けポケット」を作ります。*参加費 400円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み2/1(土)～先着順 12名	17日
ミニ健30	「健康トレーニング」「もっとう健康トレーニング」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)3・17・24日 (金)7・14・21・28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。	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。2/15(土)～先着	27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 2/1(土)～先着	19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。

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。申込みは終了。	9・23日
陶芸教室	今回は、大鉢を作ります。申込は終了。	13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。申込は終了。	13・27日
ブリッジフェスタ	三館合同の日頃の活動の発表です。ウラ面参照。	15日
ウォーキング講習会	歩きのトレーニング、意識するポイントの講習です。下記参照。	18日
おしゃべりクッキング「芋煮会」	山形名物の芋煮を作り、食べながら、おしゃべりを楽しみましょう。下記参照	24日

【おしゃべりクッキング「芋煮会」】

学童クラブ室イースト
山形名産の芋煮を作ります。おしゃべりを
楽しみながら、一緒に食べましょう。
(おにぎり持参可)
日時:2月24日(月・祝) 15:00~17:00
定員:6名
参加費:400円程度 当日集めます。
申込:2/1(土)~2/12(水)
抽選発表:2/17(月)



【ウォーキング講習会】 体育室
歩きのトレーニング及び意識する
ポイントの講習です。

日時:2月18日(火)
10:00~11:00
定員:20名
申込:1/25(土)~2/5(水)
抽選発表:2/11(火)
*体育館シューズ持参してください。



地域貢献講座【男性のためのボイストレーニング】

ミニホール
「声と健康」をテーマに腹式呼吸や発声方法を学びます。
日時:3月1日(土) 8日(土)
10:00-10:50 2回講習
定員:15名程度
対象:おおむね50歳以上の港区在勤、在住の男性の方
申込:2/8(土)~2/16(日)
抽選発表:2/22(土)

