

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2025年3月の高齢者プログラム

1日	土	■男性のためのボイストレーニング1回目	10:00-10:45	ミニホール	
2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	
3日	月	□わいわいポツチャ	10:00-11:00	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	
		■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	
4日	火	□うたごえパーク(波多さんと歌おう)	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	
5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	
6日	木				
7日	金	■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	
		※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	
8日	土	■男性のためのボイストレーニング2回目	10:00-10:45	ミニホール	
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	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	
9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	
10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	
		□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00	体育室	
11日	火	■ダーツを楽しもう	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	
		□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	
12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	
		□スマイルモルック	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	
13日	木	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール	
		■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	
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	
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール	
15日	土				

16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	
17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	
18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	
19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	
		■おでかけデー	10:30-14:30	台場方面	
20日	木	□あいぷら感謝祭	12:00-15:15	4F各部屋	
		*振替休日 18:15までの開館			
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			
		■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	
22日	土	□めりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋	
		□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	ミニホール	
		■やさしいフラ②	15:30-16:20	ミニホール	
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	
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール	
24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	
25日	火	□歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール	
		■お花を楽しむ~フラワーアレンジ~	10:30-11:30	集いの部屋	
		■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	■そろばん式脳トレ	10:00-11:00	アートルーム	
		■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	
27日	木	□お誕生会	11:00-11:30	ふれあいラウンジ	
		■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋	
28日	金	■パソコン&デジタルルーム①	10:00-11:00	集いの部屋	
		■パソコン&デジタルルーム②	11:00-12:00	集いの部屋	
		■書道教室	12:30-15:00	アートルーム	
29日	土	□おもちゃの病院	10:00-15:00	集いの部屋	
		□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	
30日	日				
31日	月	□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(初心者)	13:30-15:00	体育室	

□申込なし ■申込必要

【あいぷら感謝祭】

あいぷらご利用の皆様へ、1年間の感謝をこめてお楽しんでいただくイベントです。

日時:3月20日(木・祝)

12:00~13:00 懇談スペース

13:00~13:45 ステージ(異動・退職する職員の挨拶他)

13:45~15:00 懇談スペース

13:45~15:15 ゲーム・体験スペース

場所:4F各部屋 体育室、ミニホール、学童クラブ室

対象:全世代 申込:なし

*当日は体育室、外履きでOK。

*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	3・29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。	5・19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。	4日 (波多さんと歌おう)
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・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。	22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よう。	12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)10・31日 (経験者)5・12・26日 (自由参加)7・14・21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♪	22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。	8・9・11・13・16・18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・4・12・23・31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。	3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！	18日
ハッピーウクレレ	ウクレレを楽しく弾く時間です。	16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：2/25(火)～先着	14・21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	「チューリップ鑑賞 お台場」へ出かけます。定員：15名程度 申込：2/25(火)～3/8(土) 抽選発表3/12(木)	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。	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。	11・28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。	3・5・10・12・17・19・24・26日
手芸の集い	「さかな巾着」を作ります。*参加費 400円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み3/10(月)～先着順 12名	27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)3・10・17・24日 (金)7・14・21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。	7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。3/1(土)～先着	13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 3/1(土)～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。

あいぶら感謝祭	皆さんに1年の感謝をこめて楽しんでいただくイベントです。ウラ面参照。	20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。	25日
そろばん式脳トレ	脳の活性化を目指しましょう。下記参照。	26日

令和7年度前期【やさしいフラ】申込 ミニホール
日時:4/5 4/19 5/10 5/24 6/7 6/14
7/12 7/26 8/9 8/23 9/13 9/20
(変更の場合あり) 土曜日 全12回
①14:30～15:20
初心者～経験2年未満の方
または基本のステップからやりたい方
②15:30～16:30
概ね2年以上経験のある方
定員:①8名程度 ②12名程度
申込:3/1(土)～3/14(金)
抽選発表:3/21(金)



令和7年度1期
【ボイストレーニング】申込
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:4/4 4/18 5/2 5/16
6/6 6/20 (変更の場合あり)
13:15～14:00 金曜日 全6回
定員:25名程度
申込:3/1(土)～3/14(金)
抽選発表:3/21(金)



【そろばん式脳トレ】アートルーム
日時:3月26日(水) 10:00～11:00
定員:8名
申込:3/5(水)～3/15(土)
抽選発表:3/19(水)



【お花を楽しむ～フラワーアレンジ～】
集いの部屋
日時:3月25日(火) 10:30～11:30
定員:8名
参加費:1600円程度 当日集めます。
申込:3/5(水)～先着

