

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2025年4月の高齢者プログラム

1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
2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
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
3日	木			
4日	金	□わいわいポッチャ	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
		■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	13:15-14:00	ミニホール
		■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		
5日	土	□めりえの時間	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
6日	日			
7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		
8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
9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	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
10日	木			
11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
□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール		
12日	土	□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
13日	日			
14日	月	□輪投げ	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		
15日	火	□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	13:30-15:00	アートルーム
		□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋

16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
		□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		
□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール		
17日	木			
18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	13:15-14:00	ミニホール		
□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール		
19日	土	□おもちゃの病院	10:00-15:00	集いの部屋
20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
21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		
22日	火	□歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		■健康ウォーキング・おでかけデー	13:00-16:00	浜離宮
		■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		
23日	水	□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
24日	木	□お誕生会	11:00-11:30	ミニホール
		■ウクレレ達人講座	14:30-15:30	ミニホール
25日	金	■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
		※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		
26日	土	□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	15:00-16:00	アートルーム
27日	日	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
28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		
29日	火	※昭和の日 18:15までの開館		
30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
		□ダーツを楽しもう	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		



□ 申込なし ■ 申込必要

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



* 体育室の利用には上履きが必要です。

【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	お休み
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	1・8・15・22日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	9・23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。	1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。	22日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	1・8・15・22日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝います。	24日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	2・9・16・20・27・30日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	12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。	5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。	16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、参加曜日をお選びできます。	(初心者)14日 (経験者)2・9・16・30日 (自由参加)4・11・18・25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♪	5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。	26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・4・12・15・20・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。	9・16・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。	4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

【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。	4・11・25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：16名 申込：3/25(火)～先着	4・25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。	1・8・15・22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。申込は終了	12・26日
おでかけデー・健康ウォーキング	「浜離宮」へ出かけます。定員：15名程度 申込：4/1(火)～4/10(木) 発表：4/15(火)	22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。申込は終了	4・18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・7・9・14・16・21・28・30日
手芸の集い	「リボン刺繍のブローチ」を作ります。*参加費 400円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み4/10(木)～先着順 12名	25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)7・14・21・28日 (金)11・18・25日
アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。	お休み
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。下記参照	24日
はじめてのギター&ウクレレ	初めての方向け。少ないコードで初心者でもひける曲を楽しみます。	5月よりスタート

【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。

ダーツを楽しもう	電子ダーツに挑戦！ 楽しみましょう。下記参照	30日
----------	------------------------	-----

【ウクレレ達人講座 第1クール】

ミニホールまたは集いの部屋
日程：4/24(木) 5/8(木) 5/22(木)
6/12(木) 6/26(木)
14:30～15:30
定員：10名
申込期間：4/1(火)～4/12(土)
抽選発表：4/17(木)



【ダーツを楽しもう】

ミニホール
日時：4月30日(水)
10:00～11:00
定員：8名
申込：4/19(土)～先着



★予告★

【はじめてのギター&ウクレレ】
ミニホール
5月より、初めての方対象にギター
とウクレレの講座を開講します。
詳しくは、あいらんぱん5月号を
ご覧ください。
楽器の貸し出しあり。

