

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2025年5月の高齢者プログラム

1日	木			
2日	金	<div>□わいわいボッチャ 10:00-11:00 ミニホール</div> <div>□みんなといきいき体操プラス 11:15-11:45 ミニホール</div> <div>■ボイストレーニング 13:15-14:00 ミニホール</div> <div>□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール</div>		
3日	土	<div>□ぬりえの時間 10:00-11:30 集いの部屋</div> <div>□こものづくりボランティア 13:30-15:30 集いの部屋</div> <div>※憲法記念日 18:15までの開館</div>		
4日	日	<div>□みんなといきいき体操プラス 11:15-11:45 ミニホール</div> <div>□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール</div> <div>※みどりの日 18:15までの開館</div>		
5日	月	<div>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール</div> <div>■健康マージャン 13:15-16:15 集いの部屋</div> <div>※こどもの日 18:15までの開館</div>		
6日	火	<div>■パソコン&デジタルーム① 10:00-11:00 パソコンルーム</div> <div>■パソコン&デジタルーム② 11:00-12:00 パソコンルーム</div> <div>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール</div> <div>□絵手紙の集い 13:00-15:00 アートルーム</div> <div>□囲碁サークル 14:30-16:30 集いの部屋</div> <div>* 振替休日 18:15までの開館</div>		
7日	水	<div>■健康マージャン 9:45-12:45 集いの部屋</div> <div>■健康マージャン 13:00-16:00 集いの部屋</div> <div>□市山流踊りの会 9:45-10:45 ミニホール</div> <div>□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 ミニホール</div> <div>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール</div> <div>□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール</div>		
8日	木	<div>■ウクレレ達人講座 14:30-15:30 ミニホール</div> <div>■はじめてのウクレレ&ギター 16:00-17:00 ミニホール</div>		
9日	金	<div>□輪投げ 10:00-11:00 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 11:30-12:00 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 12:15-12:45 ミニホール</div> <div>※申込みは終了しております</div> <div>■書道教室 12:30-15:00 アートルーム</div> <div>■からだシャキッとヨガ 13:00-14:00 体育室</div> <div>□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール</div>		
10日	土	<div>□交流ゲートボール 13:00-15:00 体育室</div> <div>■やさしいフラ① 14:30-15:20 ミニホール</div> <div>■やさしいフラ② 15:30-16:20 ミニホール</div>		
11日	日	<div>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール</div> <div>□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール</div>		
12日	月	<div>■ミニ健30 11:30-12:00 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 12:15-12:45 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 13:00-13:30 ミニホール</div> <div>※申込みは終了しております</div> <div>■健康マージャン 13:15-16:15 集いの部屋</div>		
13日	火	<div>□スマイルモルック 10:00-11:00 ミニホール</div> <div>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール</div> <div>■スポーツウエルネス吹矢 13:00-15:00 ミニホール</div> <div>□絵手紙の集い 13:00-15:00 アートルーム</div> <div>□囲碁サークル 14:30-16:30 集いの部屋</div>		
14日	水	<div>■健康マージャン 9:45-12:45 集いの部屋</div> <div>■健康マージャン 13:00-16:00 集いの部屋</div> <div>□うたごえパーク 10:00-11:00 ミニホール</div> <div>□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室</div> <div>□みんなといきいき体操プラス 11:15-11:45 ミニホール</div> <div>□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール</div>		
15日	木			
16日	金	<div>■アロマタイム 10:00-11:00 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 11:30-12:00 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 12:15-12:45 ミニホール</div> <div>※申込みは終了しております</div> <div>■ボイストレーニング 13:15-14:00 ミニホール</div> <div>□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール</div>		

17日	土	<div>■交流ボーセラーズ教室① 10:30-12:00 アートルーム</div> <div>■交流ボーセラーズ教室② 13:00-14:30 アートルーム</div>		
18日	日	<div>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール</div> <div>■壁面アート 13:30-15:00 体育室</div> <div>□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール</div>		
19日	月	<div>■ミニ健30 11:30-12:00 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 12:15-12:45 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 13:00-13:30 ミニホール</div> <div>※申込みは終了しております</div> <div>■手芸の集い 10:00-12:00 集いの部屋</div> <div>□卓球の集い(初心者) 13:30-15:00 体育室</div> <div>■健康マージャン 13:15-16:15 集いの部屋</div>		
20日	火	<div>■スポーツウエルネス吹矢 13:00-15:00 ミニホール</div> <div>□絵手紙の集い 13:00-15:00 アートルーム</div> <div>□囲碁サークル 14:30-16:30 集いの部屋</div>		
21日	水	<div>■健康マージャン 9:45-12:45 集いの部屋</div> <div>■健康マージャン 13:00-16:00 集いの部屋</div> <div>□市山流踊りの会 9:45-10:45 ミニホール</div> <div>□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室</div> <div>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール</div> <div>□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール</div>		
22日	木	<div>■ウクレレ達人講座 14:30-15:30 ミニホール</div> <div>■はじめてのウクレレ&ギター 16:00-17:00 ミニホール</div>		
23日	金	<div>■ダーツを楽しむ 10:00-11:00 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 11:30-12:00 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 12:15-12:45 ミニホール</div> <div>※申込みは終了しております</div> <div>■書道教室 12:30-15:00 アートルーム</div> <div>■からだシャキッとヨガ 13:00-14:00 体育室</div> <div>□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール</div>		
24日	土	<div>□おもちゃの病院 10:00-15:00 集いの部屋</div> <div>□みんなといきいき体操プラス 11:15-11:45 ミニホール</div> <div>■やさしいフラ① 14:30-15:20 ミニホール</div> <div>■やさしいフラ② 15:30-16:20 ミニホール</div>		
25日	日	<div>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール</div> <div>□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール</div>		
26日	月	<div>■ミニ健30 11:30-12:00 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 12:15-12:45 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 13:00-13:30 ミニホール</div> <div>※申込みは終了しております</div> <div>■健康マージャン 13:15-16:15 集いの部屋</div>		
27日	火	<div>■パソコン&デジタルーム① 10:00-11:00 パソコンルーム</div> <div>■パソコン&デジタルーム② 11:00-12:00 パソコンルーム</div> <div>□歌声ひろば 10:15-11:30 ミニホール</div> <div>■スポーツウエルネス吹矢 13:00-15:00 ミニホール</div> <div>□絵手紙の集い 13:00-15:00 アートルーム</div> <div>□囲碁サークル 14:30-16:30 集いの部屋</div>		
28日	水	<div>■健康マージャン 9:45-12:45 集いの部屋</div> <div>■健康マージャン 13:00-16:00 集いの部屋</div> <div>□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室</div> <div>■誕生会 11:00-11:30 ラウンジ</div> <div>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール</div> <div>□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール</div>		
29日	木	<div>■おでかけデー 13:15-16:30 国会議事堂・周辺</div>		
30日	金	<div>■ミニ健30 11:30-12:00 ミニホール</div> <div>■ミニ健30 12:15-12:45 ミニホール</div> <div>※申込みは終了しております</div> <div>■書道教室 12:30-15:00 アートルーム</div>		
31日	土			

令和7年度第1期

【陶芸教室】アートルーム
「花びん」

日時:6月5日 6月19日

13:00-15:00

7月3日 14:30-15:00

木曜日 全3回シリーズ

定員:12名

申込:5/15(木)~5月25日(日)

抽選発表:5/29(木)

【壁面アート】体育室

手形で大きな絵をえがこう!

日時:5月18日(日)

13:30~15:30

場所:体育室

対象:乳幼児親子・小学生・高齢者

定員:高齢者 5名

申込:5月10日(土)~先着

※絵具を使います。

汚れてもよい服装でお越しください。

□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。 申込み不要	お休み
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	6・13・20・27日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	7・21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。	14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。	27日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	6・13・20・27日
誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(5月生まれの方、是非ご参加ください)	28日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	4・7・11・14・18・21・25・28日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	10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。	3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。	13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)19日(経験者)7・14・21・28日 (自由参加)2・9・16・23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。	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。	5・6・7・11・13・18・21・25・28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・14・24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。	2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！	9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。	9・23・30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：4/25（金）～ 先着	9・23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。	13・20・27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。(第1期4-9月申込みは終了)	10・24日
おでかけデー・健康ウォーキング	「国会議事堂見学と周辺散策」に行きます。 定員 18名程度 申込：5/1（木）～5/14（水）抽選発表：5/19（月）詳しくはチラシ参照。	29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。(第1期4-6月期は申込みは終了)	2・16日
パソコン&デジタルルーム	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。	6・27日
健康マージャン	4人1組のグループで、マージャンを楽しみます。	5・7・12・14・19・21・26・28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5/7（水）～ 先着順 12名	19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・第1期4-6月期の申込みは終了)	(月)12・19・26日 (金)9・16・23・30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。	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。下記参照。	23日
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。(第1期4-6月は申込み終了)	8・22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。

交流ポーセラーツ教室	白いお皿に好みの絵柄を転写してオリジナルのお皿を作ります。下記参照。	17日
壁面アート	エントランスに飾る大きな木を手形で描きます。ウラ面参照。	18日
はじめてのウクレレ＆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。下記参照。	8・22日

交流プログラム【ポーセラーツ教室】
アートルーム
白地の磁器に好みの転写紙を自由に張り付けて焼き上げて楽しむクラフトです。
日程：5月17日(土)
①10:30～12:00 ②13:00～14:30
定員：① ②各6名
対象：高齢者、保護者
参加申込：5/3(土)～ 先着
参加費：400円程度
お渡し：5/24以降



第1期5～6月期
【はじめてのウクレレ＆ギター】
ミニホール
初めての方向けです。興味のある方、ご参加ください。
日時：5/8 5/22 6/12 6/26
16:00～17:00 全4回 木曜日
ウクレレ 5名 ギター 3名
定員：計 8名
申込：5/1(木)～ 先着
参加費：なし
＊楽器貸出あり。



【アロマタイム】 ミニホール
日時：5月16日（金）
10:00～11:00
定員：8名 参加費：無料
申込：5/1(木)～ 先着



【ダーツを楽しもう】 ミニホール
日時：5月23日（金）
10:00～11:00
定員：8名 参加費：無料
申込：5/10(土)～ 先着

