

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

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

□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

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

【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、昭和歌謡や叙事歌を歌います。	14日
歌声ひろば	講師のピアノ演奏に合わせ、昭和歌謡や叙事歌を歌います。	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	誕生日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
わいわいポッチャ	バラリソニ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、マージャンを楽しめます。	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

