

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2025年6月の高齢者プログラム

1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
2日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■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
3日	火	□わいわいポッチャ □みんなといきいき体操プラス □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-11:00 11:15-11:45 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋
4日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □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 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール ミニホール
5日	木	■陶芸教室 1回目	13:00-15:00	アートルーム
6日	金	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■書道教室 ■ボイストレーニング □卓球の集い(自由参加)	11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 13:15-14:00 15:00-17:00	ミニホール ミニホール アートルーム ミニホール ミニホール
7日	土	□ぬりえの時間 □こものづくりボランティア ■やさしいフラ① ■やさしいフラ②	10:00-11:30 13:30-15:30 14:30-15:20 15:30-16:20	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール
8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
9日	月	□みんなといきいき体操 ■健康マージャン	11:30-11:45 13:15-16:15	ミニホール 集いの部屋
10日	火	□輪投げ ■パソコン&デジタルーム① ■パソコン&デジタルーム② ■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 10:00-11:00 10:00-11:00 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール 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
11日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □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 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール ミニホール
12日	木	■おでかけデー「国立博物館」 ■ウクレレ達人講座 ■はじめてのウクレレ&ギター	10:00-13:30 14:30-15:30 16:00-17:00	上野公園内 ミニホール ミニホール
13日	金	■こども園交流会(市山流・盆踊り) ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■書道教室 ■からだシャキッとヨガ □卓球の集い(自由参加)	10:30-11:30 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 13:00-14:00 15:00-17:00	こども園 ミニホール ミニホール アートルーム 体育室 ミニホール
14日	土	□みんなといきいき体操 □交流ゲートボール ■やさしいフラ① ■やさしいフラ②	11:30-11:45 13:00-15:00 14:30-15:20 15:30-16:20	ミニホール 体育室 ミニホール ミニホール
15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 ミニホール

16日	月	■お花を楽しむ～フラワーアレンジ～ ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 □卓球の集い(初心者)	10:30-11:30 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:30-15:00	集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール 体育室
17日	火	■ダーツを楽しむ① ■ダーツを楽しむ② ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-10:50 11:00-11:50 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
18日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □市山流踊りの会 ■うたごえパーク(ボスと歌おう) □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 10:00-11:20 11:30-11:45 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 イースト ミニホール ミニホール ミニホール
19日	木	■陶芸教室 2回目	13:00-15:00	アートルーム
20日	金	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■手芸の集い ■ボイストレーニング □卓球の集い(自由参加)	11:30-12:00 12:15-12:45 10:00-12:00 13:15-14:00 15:00-17:00	ミニホール ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール
21日	土			
22日	日	※都議会議員選挙 4F 終日使用できません。		
23日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 □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 13:30-15:00 13:15-16:15	ミニホール ミニホール ミニホール 体育室 集いの部屋
24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
25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プラス □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 9:45-10:45 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 体育室 ミニホール ミニホール
26日	木	□誕生会 ■ウクレレ達人講座 ■はじめてのウクレレ&ギター	11:00-11:30 14:30-15:30 16:00-17:00	ラウンジ ミニホール ミニホール
27日	金	□スマイルモルック □みんなといきいき体操 ■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 11:30-11:45 12:30-15:00 13:00-14:00 15:00-17:00	ミニホール ミニホール アートルーム 体育室 ミニホール
28日	土	□おもちゃの病院 □みんなといきいき体操プラス □ふれあい折り紙	10:00-15:00 11:15-11:45 15:00-16:00	集いの部屋 ミニホール アートルーム
29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
30日	月	■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋

□申込なし ■申込必要

*体育室の利用には上履きが必要です。

7-9月度期【ボイストレーニング】申込 ミニホール
日時:7/4 7/18 8/15 8/29 9/5 9/19
13:15-14:00 金曜日 全6回シリーズ
定員:25名 申込多数の場合は抽選
申込:6/2(月)～6/15(日)
抽選発表:6/20(金)

【お花を楽しむ～フラワーアレンジ～】集いの部屋
日時:6月16日(月) 10:30～11:30
申込:6/3(火)～ 先着順 定員:8名
参加費:1,600円程度 持ち物:はさみ

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！

囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	3・10・17・24日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	18・25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。	24日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	3・10・17・24日
誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(6月生まれの方、是非ご参加ください)	26日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	1・4・8・11・15・18・25・29日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	14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。	7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。	27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)16・23日(経験者)4・11・25日 (自由参加)6・13・20・27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。	7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。	28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・8・9・11・14・18・27・29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。	3・15・25・28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。	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！	10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。	6・13・27日
うたごえパーク(ボスと歌おう)	ギターの演奏に合わせて昭和歌謡を歌います。6月1日～先着順 20名	18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：5/25(日)～先着	13・27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。	10・17・24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)	7・14日
おでかけデー・健康ウォーキング	「東京国立博物館」に行きます。定員 15名程度 申込：5/20(火)～6/2(月) 抽選発表：6/6(金) 詳しくはチラシ参照。	12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)	6・20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。	10・24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。	2・4・9・11・18・23・25・30日
手芸の集い	「フラワートレイ」を作ります。*参加費 300円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み6/5(木)～先着順 12名	20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)2・16・23日 (金)6・13・20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。	17日
アロマタイム	ゆったりとした時間をたのしみましょう。(隔月)	お休み
はじめてのウクレレ&ギター	初めての方むけ、ウクレレ・ギターの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。(第1期は申込み終了) 第2期の申込みは下記参照。	12・26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期は申込み終了) 第2期の申込みは下記参照。	12・26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。

お花楽しむ～フラワーアレンジ～	季節の生花をアレンジします。うら面参照。	16日
陶芸教室	今回は、花瓶を作ります。申込：5/15～5/25 抽選発表：5/29	5・19日

7～9月期【はじめてのウクレレ&ギター】 申込
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：7/24 8/7 8/21 9/4 9/18
16:00～17:00 全5回 木曜日
定員：ウクレレ 3名 ギター 3名
申込：6/25(水)～先着順
参加費：なし *楽器貸出あり。



7～9月期【ウクレレ達人講座】 申込
ミニホール
日程：7/24 8/7 8/21 9/4 9/18
14:30～15:30
全5回 木曜日
定員：各6名 申込多数の場合、抽選
申込：6/25(水)～7/7(月)
抽選発表：7/14(月)
参加費：なし



【ダーツを楽しもう】
ミニホール
今回より、2回実施します。
ご希望の時間帯どちらかにお申
みください。
日時：6月17日(火)
①10:00～10:50
②11:00～11:50
定員：① ②各 8名
申込：6/3(火)～先着順

