

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2025年7月の高齢者プログラム

1日	火	☐ 輪投げ ☐ 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 ミニホール 11:30-11:45 ミニホール 13:00-15:00 ミニホール 13:00-15:00 アートルーム 14:30-16:30 集いの部屋
2日	水	☒ 健康マージャン ☒ 健康マージャン ☐ 卓球の集い(経験者)	9:45-12:45 集いの部屋 13:00-16:00 集いの部屋 10:00-12:00 体育室
3日	木	☒ 陶芸教室 3回目	14:30-15:00 アートルーム
4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 ミニホール 12:15-12:45 ミニホール 12:30-15:00 アートルーム 13:15-14:00 ミニホール 15:00-17:00 ミニホール
5日	土	☐ ぬりえの時間 ☐ みんなといきいき体操 ☐ こものづくりボランティア	10:00-11:30 集いの部屋 11:30-11:45 ミニホール 13:30-15:30 集いの部屋
6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 ミニホール 13:30-15:40 ミニホール
7日	月	☐ わいわいポッチャ ☒ ミニ健30 ☒ ミニ健30 ☒ ミニ健30 ☒ 健康マージャン ☐ 卓球の集い(初心者)	10:00-11:00 ミニホール 11:30-12:00 ミニホール 12:15-12:45 ミニホール 13:00-13:30 ミニホール 13:15-16:15 集いの部屋 13:30-15:00 体育室
8日	火	☐ うたごえパーク ☐ 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 ミニホール 11:30-11:45 ミニホール 13:00-15:00 ミニホール 13:00-15:00 アートルーム 14:30-16:30 集いの部屋
9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 集いの部屋 13:00-16:00 集いの部屋 9:45-10:45 ミニホール 10:00-12:00 体育室 11:15-11:45 ミニホール 13:30-15:40 ミニホール
10日	木	☒ はじめてのパソコン① ☒ はじめてのパソコン②	10:00-11:00 パソコンルーム 11:00-12:00 パソコンルーム
11日	金	☒ 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)	11:30-12:00 ミニホール 12:15-12:45 ミニホール 12:30-15:00 アートルーム 13:00-14:00 体育室 15:00-17:00 ミニホール
12日	土	☐ みんなといきいき体操 ☒ やさしいフラ① ☒ やさしいフラ②	11:30-11:45 ミニホール 14:30-15:20 ミニホール 15:30-16:20 ミニホール
13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 ミニホール 13:30-15:40 ミニホール
14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 ミニホール 12:15-12:45 ミニホール 13:00-13:30 ミニホール 13:15-16:15 集いの部屋
15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 ミニホール 13:00-15:00 アートルーム 14:30-16:30 集いの部屋
16日	水	☒ 健康マージャン ☒ 健康マージャン ☐ スマイルモルック ☐ みんなといきいき体操 ☐ カラオケの集い	9:45-12:45 集いの部屋 13:00-16:00 集いの部屋 10:00-11:00 ミニホール 11:30-11:45 ミニホール 13:30-15:40 ミニホール
17日	木		
18日	金	☒ ミニ健30 ☒ ミニ健30 ☒ ボイストレーニング ☐ 卓球の集い(自由参加)	11:30-12:00 ミニホール 12:15-12:45 ミニホール 13:15-14:00 ミニホール 15:00-17:00 ミニホール
19日	土	☐ みんなといきいき体操	11:30-11:45 ミニホール
20日	日	※参議員議員選挙の可能性があります。 その場合、4Fは終日利用できません。	
21日	月	☒ ミニ健30 ☒ ミニ健30 ☒ ミニ健30 ☒ 健康マージャン *海の日 18:15まで閉館	11:30-12:00 ミニホール 12:15-12:45 ミニホール 13:00-13:30 ミニホール 13:15-16:15 集いの部屋
22日	火	☒ はじめてのパソコン① ☒ はじめてのパソコン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 ☒ 交流絵手紙タイム	10:00-11:00 パソコンルーム 11:00-12:00 パソコンルーム 10:15-11:30 ミニホール 13:00-15:00 ミニホール 13:00-15:00 アートルーム 14:30-16:30 集いの部屋 15:30-16:30 アートルーム
23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) ☐ カラオケの集い	9:45-12:45 集いの部屋 13:00-16:00 集いの部屋 9:45-10:45 ミニホール 10:00-12:00 体育室 13:30-15:40 ミニホール
24日	木	☒ 手芸の集い ☐ みんなといきいき体操プラス ☒ ウクレレ達人講座 ☒ はじめてのウクレレ&ギター	10:00-12:00 集いの部屋 11:15-11:45 ミニホール 14:30-15:30 ミニホール 16:00-17:00 ミニホール
25日	金	☒ ダーツを楽しもう① ☒ ダーツを楽しもう② ☐ 誕生会 ☐ 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)	10:00-10:50 ミニホール 11:00-11:50 ミニホール 11:00-11:30 ラウンジ 11:30-11:45 ミニホール 12:30-15:00 アートルーム 13:00-14:00 体育室 15:00-17:00 ミニホール
26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 集いの部屋 11:15-11:45 ミニホール 14:30-15:20 ミニホール 15:30-16:20 ミニホール
27日	日	☐ みんなといきいき体操 ☐ カラオケの集い	11:30-11:45 ミニホール 13:30-15:40 ミニホール
28日	月	☒ アロマdeストレッチ ☐ みんなといきいき体操 ☒ 健康マージャン ☐ 卓球の集い(初心者)	10:00-11:00 ミニホール 11:30-11:45 ミニホール 13:15-16:15 集いの部屋 13:30-15:00 体育室
29日	火	☒ 交流ポッチャ&モルック ☒ スポーツウエルネス吹矢 ☐ 囲碁サークル	10:00-11:30 体育室 13:00-15:00 ミニホール 14:30-16:30 集いの部屋
30日	水	☐ 卓球の集い(経験者) ☐ カラオケの集い	10:00-12:00 体育室 13:30-15:40 ミニホール
31日	木		

☐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

【ウクレレ達人講座】5回シリーズ

ミニホール

日程: 7/24 8/7 8/21

9/4 9/18 木曜日

14:30~15:30

※15:00~16:00(8/7&9/4のみ)

定員: 12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)

【はじめてのウクレレ&ギター】

5回シリーズ ミニホール

初めての方向けです。

日時: 7/24 8/7 8/21

9/4 9/18 全5回 木曜日

16:00~17:00

※16:30~17:30(8/7&9/4のみ)

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



【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。	1・8・15・22・29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
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
誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(7月生まれの方、是非ご参加ください)	25日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	6・9・13・16・23・27・30日
うたごえパーク	懐かしの映像を見ながら、昭和歌謡や抒情歌を歌います。	8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)7・28日 (経験者)2・9・23・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。	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。	1・5・8・12・16・19・25・27・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。	6・9・13・24・26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。	7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！	1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：18名 申込：6/25（水）～ 先着順	11・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・29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)	12・26日
おでかけデー・健康ウォーキング	健康維持・促進、気分転換となる外出に出かけましょう。	お休み
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2期7-9月期は申込みは終了)	4・18日
はじめてのパソコン	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・22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・7・9・14・16・21・23・28日
手芸の集い	「レジンアクセサリー」を作ります。＊参加費 400円程度 ＊持ち物 :ピンセット(あれば) ＊申込み7/10(木)～ 先着順 12名	24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2期7-9月期の申込みは終了)	(月)7・14・21日 (金)4・11・18日
ダーツを楽しもう	電子ダーツに挑戦！ 楽しみましょう。①10:00～ ②11:00～ 各8名 申込み7/11(金)～ 先着順 ①②どちらかにお申込みください。	25日
アロマdeストレッチ	ゆったりとした時間を楽しみましょう。7/15～ 先着順 10名 持ち物：バスタオル (隔月・アロマタイムから名称変更)	28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。第2期申込みウラ面参照。	24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2期の申込みはウラ面参照。	24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。

陶芸教室 3回目	今回の作品は、花瓶です。(講評の回) 今回で今期は終了。	3日
交流絵手紙タイム「うちわに絵を描こう」	絵を描いたり、貼りえなどで自分だけのオリジナルうちわを作ります。下記参照。	22日
交流ポッチャ&モルック	小学生とチームをつくり、ポッチャとモルックの対戦をします。下記参照。	29日

【交流ポッチャ&モルック】 体育室
小学生とチームを組んでポッチャとモルック
のゲームを楽しみます。
日時:7月29日(火) 10:00-11:30
定員:高齢者 8名程度 小学生 8名程度
申込:7/19(土)～ 先着順
参加費:なし



交流絵手紙タイム アートルーム
【オリジナルうちわを作ろう！】
うちわに絵を描いたり、貼りえをして自分だけ
のうちわを作ります。
日時:7月22日(火) 15:30～16:30
定員:高齢者 6名 小学生 12名
申込:7/12(土)～ 先着順
参加費:なし



【盆踊りを楽しもう】 体育室
日時:8月9日(土)
①15:00～15:30 ゲームタイム
②15:45～17:00 盆踊り等
対象:全世代
定員:なし
申込:当日おいでください
参加費:なし
＊詳しくはポスターをご覧ください。

