

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2025年8月の高齢者プログラム

1日	金	□輪投げ 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 ■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	15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 ■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
2日	土	□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール □こものづくりボランティア 13:30-15:30 集いの部屋	16日	土	□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール
3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	17日	日	□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
4日	月	□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プラス 11:15-11:45 ミニホール ■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	18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 ■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
5日	火	□うたごえパーク 10:00-11:00 ミニホール ■はじめてのパソコン① 10:00-11:00 パソコンルーム ■はじめてのパソコン② 11:00-12:00 パソコンルーム □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	19日	火	■ダーツを楽しもう① 10:00-10:50 集いの部屋 ■ダーツを楽しもう② 11:00-11:50 集いの部屋 □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
6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 □BAGGO&ポッチャボール投げ体験会 10:00-10:45 ミニホール □カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール	20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 □誕生会 11:00-11:30 ミニホール □カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール
7日	木	■ウクレレ達人講座 15:00-16:00 ミニホール ■はじめてのウクレレ&ギター 16:30-17:30 ミニホール	21日	木	■ウクレレ達人講座 14:30-15:30 ミニホール ■はじめてのウクレレ&ギター 16:00-17:00 ミニホール
8日	金	□めりえの時間 10:00-11:30 集いの部屋 ■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	22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 ■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
9日	土	□盆踊りを楽しもう 15:00-17:00 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	23日	土	□おもちゃの病院 10:00-15:00 集いの部屋 □みんなといきいき体操プラス 11:15-11:45 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
10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	24日	日	□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール
11日	月	□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 11:30-11:45 ミニホール ■健康マージャン 13:15-16:15 集いの部屋 ※山の日 18:15までの閉館	25日	月	■交流「にじいろくつした」① 10:30-11:15 アートルーム ■交流「にじいろくつした」② 14:00-14:45 アートルーム ■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 ■健康マージャン 13:15-16:15 集いの部屋
12日	火	■はじめてのパソコン① 10:00-11:00 パソコンルーム ■はじめてのパソコン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	26日	火	□歌声ひろば 10:15-11:30 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
13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 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	27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 □カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール
14日	木		28日	木	
			29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 ■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
			30日	土	□みんなといきいき体操プラス 11:15-11:45 ミニホール □ふれあい折り紙 15:00-16:00 アートルーム
			31日	日	

□申込なし ■申込必要  
\*体育室の利用には上履きが必要です。

バスツアー予告  
【東国三社と佐原周辺】  
茨城・千葉の東国三社を巡り、  
佐原を散策します。  
日時:9月25日(木)  
8:15-17:30  
定員:40名  
参加費:2600円程度  
\*詳しくはポスターをご覧ください。

【交流陶芸教室】アートルーム  
「カップ&ソーサ」を作ります。  
日時:9月14日 28日 10月12日(日)  
A:13:00-14:00 (13:00-13:45)  
B:14:30-15:30 (14:00-14:45)  
C:16:00-17:00 (15:00-15:45)  
\* ()は10/12 講評の時間  
\*3回とも参加できる方対象です。  
定員:各回 高齢者 4名  
申込:8/20(水)~9/1(月)  
抽選発表:9/5(金)  
参加費:100円程度



【BAGGO&ポッチャボール投げ練習会】  
ミニホール  
11月のさわやか体育祭に向けて練習会を行います。  
日時:8月6日(水) 10:00~10:45  
\*当日ご参加ください。

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。	5・12・19・26日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	13・27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。	26日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	5・12・19・26日
誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝います。(7月生まれの方、是非ご参加ください)	20日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	3・6・10・13・17・20・24・27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。	5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。	2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。	11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)4・18日 (経験者)6・13・20・27日 (自由参加)1・15・22・29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。	8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。	30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。	2・3・5・10・11・13・16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。	1・4・17・23・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！	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。	1・8・22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：7/25(金)～先着順	8・22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。	5・12・26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)	9・23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)	15・29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。	5・12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。	4・6・11・13・18・20・25・27日
手芸の集い	「サシエ(香袋)」を作ります。*参加費 300円程度 *持ち物:裁縫道具 *申込み8/6(水)～先着順 12名	22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)18・25日 (金)15・22・29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：8/5(火)～先着順 ①②どちらかにお申込みください。	19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。(隔月・アロマタイムから名称変更)	お休み
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。今期申込は終了。	7・21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。今期申込は終了。	7・21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。

盆踊りを楽しもう	涼しい中で、ゲームと盆踊りを楽しめます。下記参照。	9日
交流プログラム「にじいろくつした」	好みの色にそめてオリジナルのくつしたを作ります。下記参照。	25日
BAGGO&ポッチャボール投げ体験会	さわやか体育祭に向け練習会をます。ウラ面参照。	6日

交流プログラム

【あきる野環境学習バスハイク】

日時:9月13日(土)

場所:みなと区民の森(あきる野市)

内容:魚つかみどり・森散策

定員:港区在住60歳以上の方 10名

小学生親子 15組 計40名

申込:8/9(土)～8/22(金)

抽選発表:8/27(水)

参加費:500円程度

\*詳しくはポスターをご覧ください。



交流プログラム アートルーム

【にじいろくつした】

白いくつしたを、好みの色で染めます。

日時:8月25日(月)

①10:30～11:15

②14:00～14:45

定員:①②各回 高齢者 5名 小学生 10名

申込:8/1(金)～8/8(金)

抽選発表:8/15(金)

参加費:350円程度

\*申込時に希望のサイズをお聞きます。



【盆踊りを楽しもう】 体育室

皆さんで踊りを楽しみましょう！

日時:8月9日(土)

・15:00～15:30 ゲームタイム

・15:40～17:00 盆踊り・フラダンス

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。

