

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2025年9月の高齢者プログラム

1日	月	■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)	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15 13:30-15:00	ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋 体育室	16日	火	□歌声ひろば ■はじめてのパソコン① ■はじめてのパソコン② ■スポーツウエルネス吹矢 ■絵手紙の集い □囲碁サークル	10:15-11:30 10:00-11:00 11:00-12:00 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
2日	火	□わいわいポッチャ □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	17日	水	■健康マージャン ■健康マージャン ■アロマdeストレッチ □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 10:00-11:00 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
3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	18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
4日	木	■はじめてのパソコン① ■はじめてのパソコン② ■ウクレレ達人講座 ■はじめてのウクレレ&ギター	10:00-11:00 11:00-12:00 15:00-16:00 16:30-17:30	パソコンルーム パソコンルーム ミニホール ミニホール	19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 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
5日	金	□輪投げ ■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)	10:00-11:00 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 ミニホール アートルーム ミニホール ミニホール	20日	土	■一曲入魂の日 ■やさしいフラ① ■やさしいフラ②	10:00-12:00 14:30-15:20 15:30-16:20	ミニホール ミニホール ミニホール
6日	土	□めりえの時間 □こものづくりボランティア	10:00-11:30 13:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋	21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
7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	22日	月	■ダーツを楽しもう① ■ダーツを楽しもう② ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン	10:00-10:50 11:00-11:50 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15	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 集いの部屋
8日	月	■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)	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15 13:30-15:00	ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋 体育室	23日	火	□みんなといきいき体操 □絵手紙の集い □囲碁サークル ※ 秋分の日 18:15までの閉館	11:30-11:45 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール アートルーム 集いの部屋
9日	火	■防犯かるたで脳トレーニング ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:30-11:30 13:00-15:00 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	24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
10日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □スマイルモルック □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 体育室 ミニホール ミニホール	25日	木	■バスツアー	8:15-17:00	茨城・千葉方面
11日	木				26日	金	■動きやすいからだづくり ■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)	10:00-11:00 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
12日	金	□BAGGO&ポッチャボール投げ体験会 ■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)	10:00-10:45 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	27日	土	□おもちゃの病院 □みんなといきいき体操プラス	10:00-15:00 11:15-11:45	集いの部屋 ミニホール
13日	土	■あきる野環境学習バスハイク □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	8:30-16:30 11:15-11:45 14:30-15:20 15:30-16:20	みなと区民の森 ミニホール ミニホール ミニホール	28日	日	■交流陶芸教室 A ■交流陶芸教室 B ■交流陶芸教室 C □カラオケの集い	13:00-14:00 14:30-15:30 16:00-17:00 13:30-15:40	アートルーム アートルーム アートルーム ミニホール
14日	日	□みんなといきいき体操 ■交流陶芸教室 A ■交流陶芸教室 B ■交流陶芸教室 C □カラオケの集い	11:30-11:45 13:00-14:00 14:30-15:30 16:00-17:00 13:30-15:40	ミニホール アートルーム アートルーム アートルーム ミニホール	29日	月	■手芸の集い □誕生会 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30	10:00-12:00 11:00-11:30 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30	集いの部屋 ラウンジ ミニホール ミニホール ミニホール
15日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン ※敬老の日 18:15までの閉館	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	30日	火	■うたごえパーク(ボスと歌おう) ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-11:30 13:00-15:00 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

□申込なし ■申込必要

*体育室の利用には上履きが必要です。

【ほのぼの作品展・作品募集】

高齢者の方の作品(絵画 書道 手芸など)展示します。
日時:10月8日(水) 9日(木)
作品募集:9/8(月)~9/29(月)
*詳しくはポスターをご覧ください。

【一曲入魂の日】ミニホール

あいぷらのカラオケ大会です。
日時:9月20日(土) 10:00~12:00
定員:16名 *観覧自由
申込:9/1(月)~当日まで 先着順
*歌う順番は当日抽選します。



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

【防犯かるたで脳トレーニング】 ALSOKの方による防犯講座です。 ミニホール
日時:9月9日(火) 10:30~11:30
定員:15名 *相談センター主催 申込:8/25(月)~ *詳しくはポスターをご覧ください。



【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！

囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	2・9・16・23・30日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	3・24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。	16日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	2・9・16・23・30日
誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(9月生まれの方、是非ご参加ください)	29日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	3・7・10・14・17・21・24・28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。	6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。	10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)1・8日 (経験者)3・10・17・24日 (自由参加)5・12・19・26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。	6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。	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。	2・7・14・17・23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・10・13・21・24・27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。	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！	5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。	5・12・26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：8/25(月)～先着順	12・26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。	2・9・16・30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。後期申込み開始します。下記参照。	13・20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。 今月は、「茨城・千葉方面へ」バスツアーにて出かけます。申込みは8月27(水)まで	25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。10-12月期申込み：下記参照。	5・19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。	4・16日
健康マーじゃん	4人1組のグループで、マーじゃんを楽しみます。	1・3・8・10・15・17・22・24日
手芸の集い	「ポシェット」を作ります。*参加費 600円程度 *持ち物：裁縫道具 *申込み 9/16(火)～先着順 12名	29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3期10-12月期の申込終了)	(月)1・8・15・22・29日 (金)5・12・19・26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：9/10(水)～先着順 ①②どちらかにお申込みください。	22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。9/3(水)～先着順 10名	17日
うたごえパーク(特別編)	昭和歌謡を歌います。今月は、「ポストと歌おう」です。下記参照。	30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。10-12月期申込み：下記参照。	4・18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。10-12月期申込み：下記参照。	4・18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。

防犯かるたで脳トレーニング	かるたで脳の活性化を促し、防犯について意識を高めましょう。ウラ面参照。	9日
BAGGO&ポッチャ投げ体験会	さわやか体育祭に向け、体験会、練習会をします。申込み不要。詳しくはポスターにて。	12日
あきる野環境学習バスツアー	あきる野の森に行き、森散策や魚のつかみどりを体験します。申込みは終了。	13日
一曲入魂の日	1曲に魂をこめて歌う日です。ウラ面参照。	20日
交流陶芸教室 A B C	今回は「カップ&ソーサー」を作ります。全3回 申込期間 8/20～9/1 チラシ参照。	14・28日
動きやすいからだづくり	脊髄を中心膝や腰をコンディショニング。全12回 9/26スタート。下記参照。	26日

10-12月【ウクレレ達人】 ミニホール
日時:10/9 10/23 11/6 11/20 12/4 全5回 木曜日
14:30～15:30 (11/6&12/4のみ15:00～16:00)
定員:12名 多数抽選 申込:9/5(金)～9/20(土) 発表:9/27

10月-12月【ボイストレーニング】ミニホール
日時:10/3 10/17 11/7 11/21 12/5
12/19 13:15～14:00 全6回 金曜日
定員:25名 申込み多数の場合、抽選
申込:9/1(月)～9/12(金)

10月-3月(後期) 【やさしいフラ】
ミニホール
日時:10/11 10/25 11/8
11/22 12/13 12/27
1/10 1/24 2/14 2/28
3/14 3/28 全12回 土曜日
①14:30～15:20
②15:30～16:20
*どちらか選んで申込ください。
定員:各 8名 多数の場合、抽選
申込:9/5(金)～9/20(土)
抽選発表:9/27(土)

10-12月【はじめてのウクレレ・ギター】 ミニホール
日時:10/9 10/23 11/6 11/20 12/4 全5回 木曜日
16:00-17:00 (11/6&12/4のみ16:30～17:30)
定員:ウクレレ3名 ギター3名 申込: 9/5(金)～先着順

【うたごえパーク 特別編 ポストと歌おう】 ミニホール
日時: 9/30(火) 10:00-11:30 定員20名 申込み 9/1～

【動きやすいからだづくり】ミニホール
日時:9/26～12/19の金曜日(11/14なし)
10:00～11:00 全12回
定員:10名 申込期間 8/18～9/1