

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2025年10月の高齢者プログラム

1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
		□わいわいポッチャ	10:00-11:00	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
2日	木	■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
3日	金	■動きやすいからだづくり	10:00-11:00	ミニホール
		□ぬりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋
		■書道教室	12:30-15:00	アートルーム
		■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
4日	土	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
5日	日			
6日	月	□輪投げ	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
		□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00	体育室
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
7日	火	■お花を楽しむ～フラワーアレンジ～	10:30-11:30	アートルーム
		■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
8日	水	□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
		□ほのぼの作品展	10:00-20:00	集いの部屋
		□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
9日	木	□ほのぼの作品展	10:00-16:00	集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		■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
10日	金	■動きやすいからだづくり	10:00-11:00	ミニホール
		■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
11日	土	□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
12日	日	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		■交流陶芸教室 A	13:00-13:45	アートルーム
		■交流陶芸教室 B	14:00-14:45	アートルーム
		■交流陶芸教室 C	15:00-15:45	アートルーム
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
13日	月	□BAGGO&ポッチャボール投げ体験会	10:00-10:45	ミニホール
		■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
		*スポーツの日 18:15までの開館		
14日	火	□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プラス	11:15-11:45	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
15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
		■ダーツを楽しもう①	10:00-10:50	ミニホール
		■ダーツを楽しもう②	11:00-11:50	ミニホール
		□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

*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

16日	木			
17日	金	■動きやすいからだづくり	10:00-11:00	ミニホール
		■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
18日	土	□こものづくりボランティア	13:30-15:30	集いの部屋
19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
20日	月	□わいわいハロウィン	14:00-16:00	芝浦周辺
		■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
21日	火	■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
22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
23日	木	□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		■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
24日	金	■動きやすいからだづくり	10:00-11:00	ミニホール
		■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
25日	土	□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
		□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	11:30-11:45	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
26日	日	□ふれあい折り紙	15:00-16:00	アートルーム
		□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	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
28日	火	□歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		■おでかけデー・健康ウォーキング	10:30-15:30	横浜みなとみらい
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
29日	水	□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
		□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
30日	木	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
31日	金	□誕生会	11:00-11:30	ラウンジ
		■動きやすいからだづくり	10:00-11:00	ミニホール
		■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

□申込なし ■申込必要

【ほのぼの作品展・作品募集】

集いの部屋
趣味活動での作品や各プログラムでの作品、老人クラブの作品(絵画 書道 手芸など)を展示します。
日時:10月8日(水) 10:00~20:00
9日(木) 10:00~16:00

*作品募集:9/8(月)~9/29(月)

*観覧自由。

*お気軽におこしください。



【わいわいハロウィン】

芝浦周辺
地域交流で子どもたちと楽しみましょう!

日時:10月20日(月)
14:00~16:00

申込み:10/4(土)

定員:5名 先着順

*お手伝いも募集中



【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。	14・21日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	8・22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。	28日
うたごえパーク	叙情歌や昭和歌謡を歌います。かきさんしょう	お休み
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	7・14・21・28日
誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(10月生まれの方、是非ご参加ください)	30日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	1・8・12・15・19・26・29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。	18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。	14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)6日(経験者)1・8・22・29日 (自由参加)3・10・17・24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。	25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。	6・9・15・19・25・26・30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。	4・11・12・14・29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。	1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！	6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。	3・10・24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：9/25（木）～ 先着順	10・24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。	7・14・21・28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。10-R83月期の申込みは終了。	11・25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。定員：12名 今月は、「横浜みなとみらい散策」にでかけます。 *申込み：10/6（月）～10/20（月） 発表：10/24（金）	28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月の申込みは終了。	3・17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。	2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。	1・6・13・15・20・22日
手芸の集い	「タッグバック」を作ります。 *参加費 600円程度 *持ち物 :裁縫道具 *申込み 10/6（月）～ 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3期10-12月期の申込終了)	(月)13・20・27日 (金)10・17・24・31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：10/1（水）～ 先着順 ①②どちらかにお申込みください。	15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。	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。第3クール（10-12月期）の申込みは終了。	9・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3クール（10-12月期）の申込みは終了。	9・23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。

お花を楽しむ～フラワーアレンジ～	季節の生花をアレンジします。下記参照。	7日
ほのぼの作品展	絵画、書道、手芸など作品を展示します。ウラ面参照。	8・9日
BAGGO&ボッチャ投げ体験会	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 下記参照。	13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。申込みは終了。	12日
わいわいハロウィン	芝浦地域交流でハロウィンをみんなで楽しめます。ウラ面参照。	20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。申込みは終了。	3・10・17・24・31日

【お花を楽しむ～フラワーアレンジ～】

アートルーム
日時:10月7日(火) 10:30～11:30
定員:8名 先着順
申込:9/25(木)
*今回は作品を10/8,9のほのぼの作品展に出展予定です。ご了承ください。



【BAGGO&ボッチャ投げ体験・練習会】

ミニホール
11/14(金)予定のさわやか体育祭の競技のBAGGOとボッチャ投げの体験・練習会を行います。
日時:10月13日（月・祝）10:00～10:45
定員:なし 申込:なし
*当日ミニホールへおいでください。



【あいづらまつり】

日時:11月2日(日) 11:30～15:00
当日はお金を使わないチケット制です。
内容(予定):飲食店舗11店、ゲーム店舗11店、ステージ発表、チャレンジゲームなど
前売りチケット 10月2日(木)から販売します。1枚400円です。(限定700枚、当日は500円)
*当日お手伝いいただけるボランティアも募集しています。

