

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2025年11月の高齢者プログラム

1日	土			
2日	日	★あいぷらまつり (参加はチケット利用)	11:30-15:00	あいぷら3・4F プラタナス公園
3日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 *文化の日 18:15までの開館	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30	ミニホール ミニホール ミニホール
4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 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
5日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □輪投げ □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
6日	木	■ウクレレ達人講座 ■はじめてのウクレレ	15:00-16:00 16:30-17:30	ミニホール ミニホール
7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 ■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
8日	土	□みんなといきいき体操プラス □ぬりえの時間 □こものづくりボランティア	11:15-11:45 10:00-11:30 13:30-15:30	ミニホール 集いの部屋 集いの部屋
9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
10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
11日	火	□わいわいポッチャ ■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 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
12日	水	□市山流踊りの会 ■健康マージャン ■健康マージャン □卓球の集い(経験者) □カラオケの集い	9:45-10:45 9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-12:00 13:30-15:40	学童クラブ室ウエスト 集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール
13日	木	■アロマdeストレッチ	10:00-11:00	ミニホール
14日	金	■さわやか体育祭 ■書道教室	9:30-12:30 12:30-15:00	スポーツセンター アートルーム
15日	土	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
16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
17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 □卓球の集い(初心者)	10:00-10:50 11:00-11:50 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15 13:30-15:00	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 体育室

*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



18日	火	■おでかけデー・健康ウォーキング ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:30-15:30 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	川崎大師 ミニホール アートルーム 集いの部屋
19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プラス □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-11:00 11:15-11:45 13:30-15:40	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
20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
21日	金	■動きやすいからだづくり ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■手芸の集い ■からだシャキッとヨガ ■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 10:00-12:00 13:00-14:00 13:15-14:00 15:00-17:00	ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋 体育室 ミニホール ミニホール
22日	土	□おもちゃの病院 □みんなといきいき体操 ■やさしいフラ① ■やさしいフラ②	10:00-15:00 11:30-11:45 14:30-15:20 15:30-16:20	集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール
23日	日	□みんなといきいき体操 □カラオケの集い *勤労感謝の日 18:15までの開館	11:30-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール
24日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン *振替休日 18:15までの開館	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
25日	火	□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	10:15-11:30 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
26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) □誕生会 □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 9:45-10:45 10:00-12:00 11:00-11:30 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 ラウンジ ミニホール
27日	木			
28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
29日	土			
30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

□申込なし ■申込必要

【あいぷらまつり】開催

3・4F プラタナス公園

日時: 11月2日(日) 11:30~15:00

あいぷらの最大イベントのおまつりです。食べ物屋さん、ゲームコーナーなど盛りだくさん! みなさんで遊びに来てください。(チケット対応)

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)から販売しています。

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。



【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。	4・11・18・25日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	12・26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。	25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	4日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	4・11・18・25日
誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(11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。	5・9・12・16・19・23・26・30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。	8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。	19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)17日 (経験者)5・12・19日 (自由参加)7・21・28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。	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。	4・9・15・16・22・23・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。	5・8・19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。	11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。	7・14・28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：10/25(土)～ 先着順	21・28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。	4・11・18・25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。	22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、「川崎大師」にでかけます。 *申込み：10/28(火)～11/6(木) 発表：11/11(火)	18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。	7・21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。	5・10・12・17・19・24・26日
手芸の集い	来年の干支「うま」を作ります。*参加費 600円程度 *持ち物：裁縫道具 *申込み 11/6(木)～ 先着順 12名	21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)3・10・17・24日 (金)7・21・28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：11/4(火)～ 先着順 ①②どちらかにお申込みください。	17日
アロマdeストレッチ	アロマを楽しみながら、ストレッチでゆったりとした時間を過ごしましょう。 下記参照。	13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3クール(10-12月期)の申込みは終了。 *11/6(木) ギターはお休みとなります。(ウクレレは実施)	6日(ウクレレのみ)・20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。	6・20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。

あいづらまつり	全世代で楽しめるあいづら最大イベントです。ウラ面参照。	2日
さわやか体育祭	年に1度の体育祭。競技を楽しみましょう。下記参照。	14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。	7・21・28日

【さわやか体育祭】

60歳以上の港区民の方が5地区にわかれての運動会。玉入れ、ボッチャ投げ、BAGGOなど競います。
日時:11月14日(金) 9:30～12:30
場所:スポーツセンター
*フロントでお申し込みください。



【はり・マッサージ】 申込み開始

日時:12/16(火) 17(水)
場所:ミニホール
申込み:11/15(土)～11/24(月)先着
*お電話または、フロントで申込ください。
定員:各日 30名

【アロマdeストレッチ】

ミニホール
日時:11月13日(木)
10:00～11:00
定員:8名
申込み:11/1(土)～先着

