

# 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2026年1月の高齢者プログラム

1日	木	*年末年始休み 元旦「今年もよろしくお願ひします」		
2日	金	*年末年始休み		
3日	土	*年末年始休み		
4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
5日	月	□輪投げ □みんなといきいき体操プラス □卓球の集い(初心者)	10:00-11:00 11:15-11:45 13:30-15:00	ミニホール ミニホール 体育室
6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 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール アートルーム 集いの部屋
7日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □わいわいポッチャ □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
8日	木			
9日	金	□うたごえパーク □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)	10:00-11:00 11:30-11:45 12:30-15:00 13:00-14:00 15:00-17:00	ミニホール ミニホール アートルーム 体育室 ミニホール
10日	土	□ぬりえの時間 □みんなといきいき体操プラス □こものづくりボランティア ■やさしいフラ① ■やさしいフラ②	10:00-11:30 11:15-11:45 13:30-15:30 14:30-15:20 15:30-16:20	集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール
11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
12日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン *成人の日 18:15まで開館	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
13日	火	■大相撲観戦 ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	12:30-19:00 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	両国国技館 ミニホール アートルーム 集いの部屋
14日	水	□市山流踊りの会 ■新年ことはじめ会 第2部人形劇	9:45-10:45 15:00-15:45	ミニホール 体育室
15日	木	■ダーツを楽しもう① ■ダーツを楽しもう② □みんなといきいき体操 ■陶芸教室	10:00-10:50 11:00-11:50 11:30-11:45 13:00-15:00	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール アートルーム
16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 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 アートルーム ミニホール ミニホール
17日	土	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
18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
19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
20日	火	□みんなといきいき体操プラス ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	11:15-11:45 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
21日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □卓球の集い(経験者) □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 13:00-16:00 10:00-12:00 10:00-11:00 11:30-11:45 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール ミニホール ミニホール
22日	木	■いきいき特別講話	13:00-15:00	体育室
23日	金	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■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)	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-14:00 13:15-14:00 15:00-17:00	ミニホール ミニホール 体育室 ミニホール ミニホール
24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
25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
26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
27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
28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 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
29日	木	■手芸の集い ■陶芸教室 ■ウクレレ達人講座 ■はじめてのギター ■はじめてのウクレレ	10:00-12:00 13:00-15:00 14:30-15:30 16:00-17:00 16:00-17:00	集いの部屋 アートルーム ミニホール 集いの部屋 ミニホール
30日	金	■アロマdeストレッチ □誕生会 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■書道教室 □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 11:00-11:30 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 15:00-17:00	ミニホール ラウンジ ミニホール ミニホール アートルーム ミニホール
31日	土			

## 【新春ことはじめ会】 体育室

人形劇団ボボロによる「みにくいあひるのこ」の人形劇をお楽しみください。  
日時:1月14日(水) 2部 【人形劇】 15:00~15:45

\*1部: ゲーム・体験スペースがあります。



申込み:12/6(土)~

定員:高齢者 10名 先着

\*フロントまたはお電話で申込み詳しくはポスターをご覧ください。

## 令和7年度【ブリッジフェスタ】 開催

あいぱら、ゆとりーむ、台場3館合同の発表会です。  
日頃活動している踊り、歌などの披露の場です。



日時:2月7日(土) 13:00~16:00

場所:芝浦港南区民センター

\*観覧自由、お立ち寄りください。



【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。	6・13・20・27日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	14・28日
歌声ひろば	講師のピアノ演奏に合わせ、昭和歌謡や叙事歌を歌います。	27日
うたごえパーク	叙事歌や昭和歌謡を歌います。か	9日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	6・13・20・27日
誕生会	誕生日の高齢者と乳幼児をお祝いします。(1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。	4・7・11・18・21・25・28日
こものづくりボランティア	多世代が一緒にになって、小物を作ります。	10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。	21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)5・19日 (経験者)7・21・28日 (自由参加)9・16・23・30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。	10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・7・9・11・15・18・21・24・25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・10・17・20・28日
わいわいボッチャ	バラリソニ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！	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。	9・16・30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：20名 申込：12/25（木）～先着順	9・23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。	6・13・20・27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。	10・24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：20名 今回は「大相撲観戦」にでかけます。申込みは終了。	13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。1-3月申込みは終了。	16・23日
健康マージャン	4人1組のグループで、マージャンを楽しめます。	7・12・19・21・26・28日
手芸の集い	「ひつじのチエアマット」を作ります。* 参加費 700円程度 * 持ち物：裁縫道具 * 申込み 1/13（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4期1-3月期 申込は終了)	(月)12・19・26日 (金)16・23・30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：12/25（木）～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	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。 1/13（火）～先着 定員：8名	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めます。下記参照。	29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。下記参照。	29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	今回おひなさまを作ります。チラシ参照。	15・29日
いきいき特別講話	生活上での安心・安全や健康寿命延伸に関する講話です。ポスター参照。	22日

2月-3月地域貢献講座【陶芸教室】アートルーム  
「飯碗」を作ります  
日時：成形① 2月8日(日)  
成形② 2月22日(日)  
色付け 3月8日(日)  
時間：Aの回 13:00～14:30  
Bの回 15:00～16:30  
\*講評の回はありません。  
作品は後日受け渡しになります。  
対象：区内在勤・在住の概ね50歳以上の方  
参加費：200円程度 定員：A・B各回 12名  
申込み：1/10(土)～1/23(金)  
抽選発表：1/30(金)



【ウクレレ達人】申込み ミニホール  
日時：1/29 2/12 2/26 3/12 3/26  
全5回 木曜日 14:30～15:30  
定員：12名  
申込み：12/12(金)～12/27(土)  
抽選発表：1/6(火)

[はじめてのウクレレ＆ギター]申込み  
ミニホール(ウクレレ)  
集いの部屋(ギター)  
日時：1/29 2/12 2/26 3/12 3/26  
全5回 木曜日 16:00～17:00  
定員：ウクレレ 3名 ギター 3名  
申込み：12/12(金)～先着順



【ダーツを楽しもう】  
1月15日(木) 集いの部屋  
【アロマdeストレッチ】  
1月30日(金) ミニホール  
上記詳細をご覧の上、  
お申し込みください。



【いきいき特別講話】 体育室  
日時：1月22日(木) 13:00～  
対象：高齢者  
\*日常生活の安全・安心や健康寿命に  
関する講話です。詳しくはポスターをご覧ください。

