

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 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いします」	
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 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	
5日	月	□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 □卓球の集い(初心者) 13:30-15:00 体育室	
6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	
7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 □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	
8日	木		
9日	金	□うたごえパーク 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 ■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	
10日	土	□ぬりえの時間 10:00-11:30 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 □こものづくりボランティア 13:30-15:30 集いの部屋 ■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	
11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	
12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 *成人の日 18:15まで開館	
13日	火	■大相撲観戦 12:30-19:00 両国国技館 ■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	
14日	水	□市山流踊りの会 9:45-10:45 ミニホール ■新年ことはじめ会 第2部人形劇 15:00-15:45 体育室	
15日	木	■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 □みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール ■陶芸教室 13:00-15:00 アートルーム	
16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 ■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	
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 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	

19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	
20日	火	□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	
21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 □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 □カラオケの集い 13:30-15:40 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 11:30-12:00 ミニホール ■ミニ健30 12:15-12:45 ミニホール ■からだシャキッとヨガ 13:00-14:00 体育室 ■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	
24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 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	
25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	
26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	
27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	
28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	
29日	木	■手芸の集い 10:00-12:00 集いの部屋 ■陶芸教室 13:00-15:00 アートルーム ■ウクレレ達人講座 14:30-15:30 ミニホール ■はじめてのギター 16:00-17:00 集いの部屋 ■はじめてのウクレレ 16:00-17:00 ミニホール	
30日	金	■アロマdeストレッチ 10:00-11:00 ミニホール □誕生会 11:00-11:30 ラウンジ ■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 □卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール	
31日	土		

【新春ことはじめ会】体育室

人形劇団ポポロによる「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

あいぷら、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。



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

□申込なし ■申込必要

*体育室の利用には上履きが必要です。

【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。	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、昭和歌謡や叙情歌を歌います。	27日
うたごえパーク	叙情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	誕生月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	パラリンピ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、マージャンを楽しみます。	7・12・19・21・26・28日
手芸の集い	「ひつじのチェアマット」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みます。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	今回は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
「飯椀」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)



【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。



【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



【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。

