

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2026年3月の高齢者プログラム

1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
2日	月	□輪投げ ■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)	10:00-11:00 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 ミニホール 集いの部屋 体育室
3日	火	□うたごえパーク □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	10:00-11:00 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 ミニホール アートルーム 集いの部屋
4日	水	■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	9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-12:00 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール
5日	木			
6日	金	■バランス体幹トレーニング □めりえの時間 ■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 10:00-11:30 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 集いの部屋 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
7日	土	■地域貢献講座男性のためのボイストレーニング □こど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	11:10-12:00 13:30-15:30 14:30-15:20 15:30-16:20	ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール
8日	日	□MINATOまちなかコンサート ■地域貢献講座 陶芸教室① ■地域貢献講座 陶芸教室②	11:00-12:00 13:00-14:30 15:00-16:30	ミニホール アートルーム アートルーム
9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
10日	火	□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	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 アートルーム 集いの部屋
11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) □みんなといきいき体操 □カラオケの集い	9:45-10:45 9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:40	ミニホール 集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール ミニホール
12日	木	□みんなといきいき体操プラス ■ウクレレ達人講座 ■はじめてのウクレレ	11:15-11:45 14:30-15:30 16:00-17:00	ミニホール ミニホール ミニホール
13日	金	□わいわいポツチャ ■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
14日	土	■コーヒーの淹れ方講座	14:00-15:30	集いの部屋

15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
16日	月	■アロマdeストレッチ ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン	10:00-11:00 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 ミニホール 集いの部屋
17日	火	□スマイルモルック ■おでかけデー ■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 12:00-16:30 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール 帝釈天 ミニホール アートルーム 集いの部屋
18日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □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 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
19日	木			
20日	金	■バランス体幹トレーニング ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ボイストレーニング □あいぷら感謝祭 *春分の日(18:15までの開館)	10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:15-14:00 13:30-15:30	ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール 4F
21日	土	■手芸の集い □ふれあい折り紙	10:00-12:00 15:00-16:00	集いの部屋 アートルーム
22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
23日	月	□みんなといきいき体操プラス ■健康マージャン	11:15-11:45 13:15-16:15	ミニホール 集いの部屋
24日	火	■ダーツを楽しもう① ■ダーツを楽しもう② □歌声ひろば □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-10:50 11:00-11:50 10:15-11:30 13:00-15:00 14:30-16:30	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール アートルーム 集いの部屋
25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) ■そろばん式脳トレ □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 10:30-11:30 11:00-11:30 13:15-15:15	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 アートルーム ラウンジ ミニホール
26日	木	■ウクレレ達人講座 ■はじめてのウクレレ	14:30-15:30 16:00-17:00	ミニホール ミニホール
27日	金	■書道教室 ■からだシャキッとヨガ □卓球の集い(自由参加)	12:30-15:00 13:00-14:00 15:00-17:00	アートルーム 体育室 ミニホール
28日	土	□おもちゃの病院 □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	10:00-15:00 11:15-11:45 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
29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
30日	月	□みんなといきいき体操プラス □卓球の集い(初心者)	11:15-11:45 13:30-15:00	ミニホール 体育室
31日	火	□みんなといきいき体操 ■スポーツウエルネス吹矢 □囲碁サークル	11:30-11:45 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール 集いの部屋

【あいぷら感謝祭】4F
 ご利用するすべての皆さんに感謝を込めて、楽しんでいただくイベント。
 ステージやゲームコーナーあり。詳しくはポスターをご覧ください。
 日時:3月20日(金・祝) 13:30~15:30
 対象:あいぷらを利用するすべての方々
 *申込みはありません。当日お越しください。

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

3月 □申込なし ■申込必要
 *体育室の利用には上履きが必要です。

4-6月度【ボイストレーニング】 申込開始

◆火曜日コース(新設)
 日時:4/7 4/21 5/5 5/19 6/2 6/16 16:45~17:30

★金曜日コース
 日時:4/3 4/17 5/1 5/15 6/5 6/19 13:15~14:00
 定員:(火)・(金)コース 各 20名
 どちらか1コースをお選びください。
 申込み:3/1(日)~3/18(水)
 抽選発表:3/23(月)

【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。	3・10・17・24・31日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	11・25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。	24日
うたごえパーク	叙情歌や昭和歌謡を歌います。	3日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	3・10・17・24日
誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(3月生まれの方、是非ご参加ください)	25日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	1・4・11・15・18・22・25・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。	7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。	17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)2・30日(経験者)4・11・25日 (自由参加)6・13・27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。	21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。	1・10・11・15・22・29・31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・12・18・23・28・30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。	13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！	2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。	6・13・27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：2/25(水)～先着順	13・27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。	3・10・17・31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。R84-10月期の申込みは下記参照。	7・28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 今回は「帝釈天」にかけます。 申込み：2/25(水)～3/7(土) 抽選発表：3/11(水)	17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。4-6月の申込みはウラ面参照。	6・20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。	2・4・9・11・16・18・23・25日
手芸の集い	今回は「パッチワーク巾着」です。*参加費 500円程度 *持ち物：裁縫道具 *申込み 3/6(金)～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4期1-3月期 申込は終了)	(月)2・9・16日 (金)6・13・20日
ダーツを楽しもう	電子ダーツに挑戦！ 楽しみましょう。①10:00-10:50 ②11:00-11:50 各8名 申込み：3/10(火)～先着	24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。 3/3(火)～先着	16日
はじめてのウクレレ&ギター	初めての方向け、初心者でも弾ける曲を楽しみます。定員はそれぞれ3名。3月申込みは終了。新年度(4～6月)申込みは3/7(土)～先着	ウクレレのみ12・26日 ギターはお休み
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。4-6月申込みは下記参照。	12・26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。

バランス体幹トレーニング(基礎編)	姿勢や重心、体の使い方での日常生活動作改善が目的の講座。申込みは終了。	6・20日
地域貢献講座 男性のためのボイストレーニング	概ね50歳以上の男性の方対象のボイストレーニング。申込みは終了。	7日
地域貢献講座 陶芸教室	概ね50歳以上の方対象の陶芸教室。「飯碗」を作ります。申込みは終了。	8日
MINATOまちなかコンサート	芸術オーケストラが「ミニ・フ・ワイト」(GOA)の若手奏者によるミニコンサート。ポスター参照。	8日
コーヒーの淹れ方講座	コーヒーの淹れ方を、学びます。申込みは下記参照。	14日
あいづら感謝祭	ご利用者すべての皆さんに、感謝を込めて楽しんでいただく日です。ウラ面参照。	20日
そろばん式脳トレ	脳の活性化を目指しましょう。申込みは下記参照。	25日

【コーヒーの淹れ方講座】

集いの部屋
紙フィルターでのコーヒーの淹れ方を講師に学びます。
日時:3月14日(土)
14:00～15:30
参加費:250円程度
定員:各 10名
申込み:2/25(水)～3/5(木)
抽選発表:3/7(土)



【そろばん式脳トレ】

アートルーム
日時:3月25日(水)
10:30～11:30
定員:8名
参加費:なし
持ち物:あればそろばん
申込:3/1(日)～3/14(土)
抽選発表:3/19(木)



4-9月期【やさしいフラ】

ミニホール
日時:4/11 4/25 5/9 5/23
6/13 6/27 7/11 7/25
8/8 8/22 9/12 9/26
①14:30～15:20(初心者向)
②15:30～16:20(経験者)
定員:①② 各8名
申込み:3/7(土)～3/21(土)
抽選発表:3/28(土)



4-6月期

【ウクレレ達人講座】

ミニホール
日時:4/23 5/14
5/28 6/11
6/25
15:00～16:00
定員:12名
申込み:3/7(土)～3/21(土)
抽選発表:3/28(土)

