

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2026年4月の高齢者プログラム

1日	水	□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール □卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室
2日	木	
3日	金	□わいわいポッチャ 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 ■ボイストレーニング(金) 13:15-14:00 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
4日	土	□めりえの時間 10:00-11:30 集いの部屋 □こど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
5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 13:30-15:30 ミニホール
6日	月	□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 ■健康マージャン 13:15-16:15 集いの部屋
7日	火	□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 ■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 ■ボイストレーニング(火) 16:45-17:30 ミニホール
8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 11:30-11:45 ミニホール □カラオケの集い 13:30-15:30 ミニホール
9日	木	
10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 ※申込みは終了しております ■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
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
12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 13:30-15:30 ミニホール
13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
14日	火	■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 ■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 □卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室 □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 □カラオケの集い 13:30-15:30 ミニホール
16日	木	□みんなといきいき体操 11:30-11:45 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
17日	金	※申込みは終了しております ■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(金) 13:15-14:00 ミニホール
18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
19日	日	□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 13:30-15:30 ミニホール
20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
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 13:30-15:00 アートルーム □囲碁サークル 14:30-16:30 集いの部屋 ■ボイストレーニング(火) 16:45-17:30 ミニホール
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 □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 13:30-15:30 ミニホール
23日	木	■お花を楽しむ～フラワーアレンジ 10:30-11:30 集いの部屋 ■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 16:00-17:00 ミニホール
24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 ※申込みは終了しております ■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
25日	土	
26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 13:30-15:30 ミニホール
27日	月	■手芸の集い 10:00-12:00 集いの部屋 □お誕生会 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 ■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
28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
29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 □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 13:30-15:30 ミニホール
30日	木	■おでかけデー 10:15-15:30 昭和記念公園

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。



カラオケの時間変更のお知らせ: 13:30-15:40 → 13:30-15:30
となります。(換気の時間をなくして、コロナ前に戻ります。)

【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。	7・14・21・28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
うたごえパーク	懐かしの映像を見ながら、昭和歌謡や叙情歌を歌います。	15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
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	7・14・21・28日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(4月生まれの方、是非ご参加ください)	27日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	5・8・12・15・19・22・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。	4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。	6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)13・27日(経験者)1・8・15・22日 (自由参加)3・10・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♪	4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。	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。	1・5・6・8・12・15・16・18・22・26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・7・11・19・29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。	3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！	7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：20名 申込：3/25(水)～先着順	17・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。今期(4-9月期)申込は終了。	4・18日
おでかけデー・健康ウォーキング	春の「昭和記念公園」へ出かけます。定員：12名程度 申込：4/4(土)～4/18(土)発表：4/23(木)	30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。 火曜日コース、金曜日コースがあります。今期(4-6月期)申込みは終了。	(火)7・21(金)3・17日
健康マーじゃん	4人1組のグループを作り、マーじゃんを楽しみます。	6・8・13・15・20・22・27・29日
手芸の集い	手編み「ペットボトルホルダー」を作ります。*参加費 700円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み4/10(金)～先着順 12名	27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・今期：4-6月期の申込みは終了)	(月)13・20・27日 (金)10・17・24日
ダーツを楽しもう	電子ダーツに挑戦！楽しみましょう。下記参照。	14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
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。今期(4-6月期)申込みは終了。	23日
はじめてのウクレレ	初めての方向け。少ないコードで初心者でも弾ける曲を楽しみます。	23日
はじめてのギター	初めての方向け。少ないコードで初心者でも弾ける曲を楽しみます。	お休み

【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。	23日
------------------	---------------------	-----

【お花を楽しむ
～フラワーアレンジ～】

集いの部屋
日時：4月23日(木)
10:30～11:30
定員：8名程度
申込：4/7(火)～先着
参加費：1700円程度



【ダーツを楽しもう】

集いの部屋
日程：4月14日(火)
①10:00～10:50
②11:00～11:50
定員：①②各 8名
申込み：3/28(土)～先着順
*初めての方は、②をおすすめします。



【はじめてのウクレレ】ミニホール
日程：4/23 5/14 5/28 6/11 6/25

木曜日 16:00～17:00
定員：3名 先着順
申込み：～4/22(水)まで
*楽器の貸し出しあり。

