

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2026年5月の高齢者プログラム

1日	金	□うたごえパーク (*時間注意) 10:30-11:15	ミニホール	16日	土	□みんなといきいき体操プラス 11:15-11:45	ミニホール		
		□みんなといきいき体操 11:30-11:45	ミニホール			17日	日	□みんなといきいき体操 11:30-11:45	ミニホール
		■ボイストレーニング(金) 13:15-14:00	ミニホール					□カラオケの集い 13:30-15:30	ミニホール
		□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00	ミニホール					18日	月
2日	土	□ぬりえの時間 10:00-11:30	集いの部屋	■ミニ健30 12:15-12:45	ミニホール				
		□みんなといきいき体操 11:30-11:45	ミニホール	■ミニ健30 13:00-13:30	ミニホール				
		□こどものづくりボランティア 13:30-15:30	集いの部屋	■健康マージャン 13:15-16:15	集いの部屋				
3日	日	■やさしいフラ① 14:30-15:20	ミニホール	□卓球の集い(初心者) 13:30-15:00	体育室				
		■やさしいフラ② 15:30-16:20	ミニホール	19日	火	□みんなといきいき体操 11:30-11:45	ミニホール		
□みんなといきいき体操 11:30-11:45	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						
□カラオケの集い 13:30-15:30	ミニホール	□絵手紙の集い 13:30-15:00	アートルーム						
*憲法記念日 18:15までの開館		□囲碁サークル 14:30-16:30	集いの部屋						
4日	月	□わいわいポッチャ 10:00-11:00	ミニホール	■ボイストレーニング(火) 16:45-17:30	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	*こどもの日 18:15までの開館					
		■健康マージャン 13:15-16:15	集いの部屋	20日	水	■健康マージャン 9:45-12:45	集いの部屋		
		□卓球の集い(初心者) 13:30-15:00	体育室			■健康マージャン 13:00-16:00	集いの部屋		
*みどりの日 18:15までの開館		□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00	体育室						
□囲碁サークル 14:30-16:30	集いの部屋	□みんなといきいき体操 11:30-11:45	ミニホール						
5日	火	■ボイストレーニング(火) 16:45-17:30	ミニホール	□カラオケの集い 13:30-15:30	ミニホール				
		*こどもの日 18:15までの開館		21日	木	■アロマdeストレッチ 10:00-11:00	ミニホール		
6日	水	■健康マージャン 9:45-12:45	集いの部屋			■おでかけデー 13:30-16:30	小石川後樂園		
		■健康マージャン 13:00-16:00	集いの部屋			22日	金	■バランス体幹トレーニング 10:00-11:00	ミニホール
		□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00	体育室	■ミニ健30 11:30-12:00	ミニホール				
*振替休日 18:15までの開館		■ミニ健30 12:15-12:45	ミニホール						
7日	木			■からだシャキッとヨガ 13:00-14:00	体育室				
8日	金	■バランス体幹トレーニング 10:00-11:00	ミニホール	□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00	ミニホール				
		■ミニ健30 11:30-12:00	ミニホール	23日	土	□おもちゃの病院 10:00-15:00	受付:フロント		
		■ミニ健30 12:15-12:45	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		
		■書道教室 12:30-15:00	アートルーム			■やさしいフラ① 14:30-15:20	ミニホール		
		■からだシャキッとヨガ 13:00-14:00	体育室			■やさしいフラ② 15:30-16:20	ミニホール		
□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00	ミニホール	□ふれあい折り紙 15:00-16:00	アートルーム						
9日	土			24日	日	□みんなといきいき体操 11:30-11:45	ミニホール		
10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		
		□カラオケの集い 13:30-15:30	ミニホール	25日	月	■手芸の集い 10:00-12:00	集いの部屋		
11日	月	□輪投げ 10:00-11:00	ミニホール			■ミニ健30 11:30-12:00	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		
		■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		
		■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		
		■健康マージャン 13:15-16:15	集いの部屋	■初級ギター講座 14:00-15:00	ミニホール				
12日	火	□スマイルモルック 10:00-11:00	ミニホール	■はじめてのギター 15:30-16:15	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	26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			□お誕生会 11:00-11:30	ラウンジ		
		□絵手紙の集い 13:00-15:00	アートルーム			■スポーツウエルネス吹矢 13:00-15:00	ミニホール		
□囲碁サークル 14:30-16:30	集いの部屋	□絵手紙の集い 13:00-15:00	アートルーム						
13日	水	■健康マージャン 9:45-12:45	集いの部屋	□囲碁サークル 14:30-16:30	集いの部屋				
		■健康マージャン 13:00-16:00	集いの部屋	27日	水	■健康マージャン 9:45-12:45	集いの部屋		
		□市山流踊りの会 9:45-10:45	学童クラブ室イースト			■健康マージャン 13:00-16:00	集いの部屋		
		□カラオケの集い 13:30-15:30	ミニホール			□市山流踊りの会 9:45-10:45	ミニホール		
14日	木	■ウクレレ達人講座 14:30-15:30	ミニホール			□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00	体育室		
		■はじめてのウクレレ 16:00-17:00	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				
15日	金	■ダーツを楽しもう① 10:00-10:50	集いの部屋	□カラオケの集い 13:30-15:30	ミニホール				
		■ダーツを楽しもう② 11:00-11:50	集いの部屋	28日	木	■ウクレレ達人講座 14:30-15:30	ミニホール		
		■バランス体幹トレーニング 10:00-11:00	ミニホール			■はじめてのウクレレ 16:00-17:00	ミニホール		
		■ミニ健30 11:30-12:00	ミニホール			29日	金	■バランス体幹トレーニング 10:00-11:00	ミニホール
		■ミニ健30 12:15-12:45	ミニホール					■ミニ健30 11:30-12:00	ミニホール
		■書道教室 12:30-15:00	アートルーム					■ミニ健30 12:15-12:45	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			□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00	ミニホール		
30日	土					30日	土	□みんなといきいき体操 11:30-11:45	ミニホール
31日	日			□みんなといきいき体操 11:30-11:45	ミニホール				

【バランス体幹トレーニング】ミニホール

バランス感覚を会得し、転倒予防や介護予防の力を養いましょう。

日程:5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 金曜日 全6回

10:00~11:00

定員:10名 申込み:4/13(月)~4/27(月)

抽選発表:4/30(木)



□申込なし ■申込必要 \*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

【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。	5・12・19・26日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	13・27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。	1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。	26日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	12・19・26日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(5月月生まれの方、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。	3・10・13・17・20・24・27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。	2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。	12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)4・18日 (経験者)6・20・27日 (自由参加)1・8・15・22・29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♪	2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。	23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・2・3・10・17・19・20・24・30・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。	4・12・16・23・27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。	4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！	11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。	8・15・29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：4/25(土)～ 先着順	8・22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。	12・19・26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。	2・23日
おでかけデー・健康ウォーキング	春の「小石川後樂園」へ出かけます。定員：12名程度 申込：4/28(火)～5/10(日) 抽選発表：5/14(木)	21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)5・19 (金)1・15日
健康マージャン	4人1組のグループを作り、マージャンを楽しみます。	4・6・11・13・18・20・25・27日
手芸の集い	「トレイになる半円ポーチ」を作ります。参加費：600円程度 定員：12名 持ち物：裁縫道具 申込み：5/7(木)～ 先着順	25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)11・18・25日 (金)8・15・22・29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～ 定員：①② 各8名 申込み：4/28(火)～ 先着順	15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。定員：8名 申込み：5/7(木)～ 先着順	21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。今期(4-6月期)申込みは終了。	14・28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。申込は終了。	14・28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。下記参照。	25日
初級ギター講座	ストロークを使って簡単な曲をひくことをめざします。下記参照	25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	日常生活動作の改善を目的とした講座です。ウラ面参照。	8・15・22・29日
--------------	----------------------------	-------------

【陶芸教室】アートルーム  
「和紙染め 平皿」を作ります。  
日程：6/4・6/18 13:00-15:00  
7/2 14:30-15:00 木曜日 全3回  
定員：12名 参加費：100円程度  
対象：港区在住60歳以上、  
3日間参加できる方  
申込み：5/14(木)～5/24(日)  
多数お申込みの場合抽選  
抽選発表：5/28(木)



【はじめてのギター】ミニホール  
日程：5/25 6/8 6/22 7/13 7/27  
月曜日 全5回 15:30～16:15  
【初級ギター講座】ミニホール  
日程：5/25 6/8 6/22 7/13 7/27  
月曜日 全5回 14:00～15:00  
\*はじめてのギター講座を3期受講した方対象  
◆どちらも定員：3名 先着順  
申込み：5/9(土)～  
\*持ち込みOK。ギターの貸し出しあり。

【予告6月おでかけデー】  
多くの人から信仰を集めるパワースポット  
「成田山新勝寺」へ電車ですぐ出かけます。  
日程：6月4日(木)  
定員：15名程度  
申込み：5/11(月)～ 5/24(日)  
抽選発表：5/28(木)  
\*フロントまたは、お電話でお申込みください。  
\*詳しくはポスターをご覧ください。

