

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2026年6月の高齢者プログラム

1日	月	■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール	16日	火	□わいわいポッチャ	10:00-11:00	ミニホール				
		■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			■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール				
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋			□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム				
		□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00	体育室			□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				
2日	火	□輪投げ	10:00-11:00	ミニホール	17日	水	■健康マージャン	9:45-12:45	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			■健康マージャン	13:00-16:00	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			□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室				
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム			□うたごえパーク(*時間注意)	10:15-11:00	ミニホール				
		□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プラス	11:15-11:45	ミニホール				
		■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				
3日	水	■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋	18日	木	□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	13:00-16:00	集いの部屋			■陶芸教室	13:00-15:00	アートルーム				
		□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			■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール				
4日	木	■おでかけデー	10:00-17:45	成田山新勝寺	19日	金	■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール				
		■陶芸教室	13:00-15:00	アートルーム			■ボイストレーニング(金)	13:15-14:00	ミニホール				
5日	金	■バランス体幹トレーニング	10:00-11:00	ミニホール	20日	土	□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			21日	日	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール		
		■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール					□カラオケの集い	13:30-15:30	ミニホール		
		■書道教室	12:30-15:00	アートルーム					22日	月	■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		■ボイストレーニング(金)	13:15-14:00	ミニホール							■ミニ健30	11:30-12:00	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	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							
6日	土	□めりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋	23日	火	□歌声ひろば	10:15-11:30	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			■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール				
		■やさしいフラ①	14:30-15:20	ミニホール			□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム				
		■やさしいフラ②	15:30-16:20	ミニホール			□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋				
7日	日	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール	24日	水	■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋				
		□カラオケの集い	13:30-15:30	ミニホール			■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋				
8日	月	■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール			□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール				
		■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール			□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室				
		■ミニ健30	13:00-13:30	ミニホール			□お誕生会	11:00-11:30	ラウンジ				
		■健康マージャン	13:15-16:15	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						
		■初級ギター講座	14:00-15:00	ミニホール			□カラオケの集い	13:30-15:30	ミニホール				
		■はじめてのギター	15:30-16:15	ミニホール	25日	木	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール				
9日	火	□スマイルモルック	10:00-11:00	ミニホール			■ウクレレ達人講座	14:30-15:30	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	■はじめてのウクレレ	16:00-17:00	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	26日	金	■ダーツを楽しもう①	10:00-10:50	集いの部屋				
□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム	■ダーツを楽しもう②	11:00-11:50			集いの部屋						
□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋	■書道教室	12:30-15:00			アートルーム						
10日	水	■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋	■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00	体育室						
		■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋	■Let's enjoy English ~英語になれよう~	14:00-15:00	集いの部屋						
		□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール	27日	土	□おもちゃの病院	10:00-15:00	受付・フロント				
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室			■交流プログラム南極講座	10:00-11:30	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	■やさしいフラ①	14:30-15:20	ミニホール						
		□カラオケの集い	13:30-15:30	ミニホール	■やさしいフラ②	15:30-16:20	ミニホール						
11日	木	■ウクレレ達人講座	14:30-15:30	ミニホール	28日	日	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール				
		■はじめてのウクレレ	16:00-17:00	ミニホール			□カラオケの集い	13:30-15:30	ミニホール				
12日	金	■バランス体幹トレーニング	10:00-11:00	ミニホール			29日	月	□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	□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00			体育室				
		■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール	30日	火			□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋		
		■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									
13日	土												
14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									
15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									

□申込なし ■申込必要

\*体育室の利用には上履きが必要です。



7-9月期【ボイストレーニング】ミニホール  
次期ボイストレーニング申込みのご案内  
(火)または(金)、どちらかの日程でお申し込みください。  
日程:(火)7/21 8/4 8/18 9/1 9/15 9/29 全6回  
(金)7/3 7/17 8/7 8/21 9/4 9/18 全6回  
定員:(火)(金)各20名  
申込み:6/10(水)~6/22(月) 抽選発表:6/26(金)



交流プログラム【南極講座】ミニホール  
港区芝浦と南極には深いつながりがあります。元南極越冬隊員が語る「南極の世界」を、一緒に体験してみませんか。  
日程:6月27日(土) 10:00~11:30  
定員:高齢者 15名程度 小学生親子15組程度(小学生のみ)計45名程度  
申込み:6/15(月)~ 先着順  
講師:南極クラブ NEC ネットズエスアイ(株)  
主催:高齢者相談センター



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。	2・9・16・23・30日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	10・24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。	17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。	23日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	2・9・16・23日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(6月生まれの方、是非ご参加ください)	24日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	3・7・10・14・17・21・24・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。	6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よう。	9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)1・29日(経験者)3・10・17・24日 (自由参加)5・12・19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。	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。	3・14・16・18・20・25・28・29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。	2・7・9・10・17・21・24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。	16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。	5・12・26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 申込み：5/25(月)～先着順	12・26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。	2・9・16・23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)申込みは終了。	6・27日
おでかけデー・健康ウォーキング	「成田山新勝寺」へ出かけます。定員：15名程度 申込み：5/11(月)～5/24(日) 抽選発表：5/28(木)	4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)2・16日(金)5・19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。	1・3・8・10・15・17・22・24日
手芸の集い	「保冷バック」を作ります。参加費：800円程度 定員：12名 持ち物：裁縫道具 申込み：6/8(月)～先着順	22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)1・8・15・22日 (金)5・12・19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：6/12(金)～先着順	26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	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。	11・25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。申込みは終了。	11・25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。申込み受付中。	8・22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。申込みは終了。	8・22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。申込みは終了。	5・12日
陶芸教室	今回は和紙染め平皿を作ります。申込みは終了。	4・18日
Let's enjoy English ~英語になれよう~	簡単な英会話に触れて、英語に親しみましよう！下記参照	26日
交流プログラム 南極講座	南極の世界について、元隊員の方からお話をおききます。うら面参照。	27日

【Let's enjoy English】

～英語になれよう～  
集いの部屋  
簡単な日常会話、気軽に話せる英会話を講師にご指導いただきながら、皆さんで楽しく過ごしましょう。  
日程：6月26日(金)  
14:00～15:00  
講師：松本 しずえ氏  
定員：10名 先着順  
申込み：6/10(水)～



【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。  
日程：7月5日(日)  
10:30-11:30  
定員：10名  
参加費：1000円程度  
申込み：6/12(金)～6/25(木)  
抽選発表：6/28(日)



【太鼓deリズム】

ミニホール  
リズムののって太鼓のゲームに挑戦！  
日程：7月4日(土)  
10:30-11:30  
定員：6名程度  
申込み：6/15(月)～先着順



【うたごえパーク】

ミニホール  
懐かしの歌謡曲などを大画面を見てみなさんと歌います。  
今回は、昭和歌謡特集、美空ひばり、石原裕次郎等を中心に歌います。  
日程：6月17日(水)  
10:15～11:00  
\*当日おいでください。  
\*詳しくはポスターをご覧ください。  
\*時間をご確認ください。

