

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぴら) 2026年7月の高齢者プログラム

1日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □輪投げ □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 10:00-11:00 11:15-11:45 13:20-15:20	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール	17日	金	■ゲームを楽しもう① ■ゲームを楽しもう② ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ボイストレーニング(金) □卓球の集い(自由参加)	10:00-10:50 11:00-11:50 11:30-12:00 12:15-12:45 13:15-14:00 15:00-17:00	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール
2日	木	■陶芸教室	14:30-15:00	アートルーム	18日	土	□みんなといきいき体操 □ふれあいおりがみ	11:30-11:45 15:00-16:00	ミニホール アートルーム
3日	金	□ぬりえの時間 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■書道教室 ■ボイストレーニング(金) □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:30 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 13:15-14:00 15:00-17:00	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	19日	日	□みんなといきいき体操 □カラオケの集い	11:30-11:45 13:20-15:20	ミニホール ミニホール
4日	土	■太鼓deリズム □こどものづくりボランティア	10:30-11:30 13:30-15:30	ミニホール 集いの部屋	20日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン *海の日 18:15までの開館	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
5日	日	■コーヒー講座 □カラオケの集い	10:30-12:00 13:20-15:20	集いの部屋 ミニホール	21日	火	□わいわいポッチャ □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 ■ボイストレーニング(火)	10:00-11:00 11:15-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30 16:45-17:30	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 ミニホール
6日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 □卓球の集い(初心者) ■健康マージャン	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:30-15:00 13:15-16:15	ミニホール ミニホール ミニホール 体育室 集いの部屋	22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) □お誕生会 □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 9:45-10:45 10:00-12:00 11:00-11:30 13:20-15:20	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 ミニホール ミニホール
7日	火	■はり・マッサージ □絵手紙の集い	10:00-16:00 13:00-15:00	ミニホール アートルーム	23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
8日	水	■はり・マッサージ □市山流踊りの会 □卓球の集い(経験者)	10:00-16:00 9:45-10:45 10:00-12:00	ミニホール 児童クラブ室イースト 体育室	24日	金	■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)	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 アートルーム 体育室 ミニホール
9日	木				25日	土	□おもちゃの病院 □みんなといきいき体操 ■やさしいフラ① ■やさしいフラ②	10:00-15:00 11:30-11:45 14:30-15:20 15:30-16:20	受付:フロント ミニホール ミニホール ミニホール
10日	金	■こども園交流会 ■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)	10:30-11:30 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 13:00-14:00 15:00-17:00	こども園2F ミニホール ミニホール アートルーム 体育室 ミニホール	26日	日	□みんなといきいき体操 □カラオケの集い	11:30-11:45 13:20-15:20	ミニホール ミニホール
11日	土	■交流ポセラーズ教室① ■交流ポセラーズ教室② ■やさしいフラ① ■やさしいフラ②	10:30-12:00 13:00-14:30 14:30-15:20 15:30-16:20	アートルーム アートルーム ミニホール ミニホール	27日	月	■手芸の集い ■健康マージャン □卓球の集い(初心者) ■初級ギター講座 ■はじめてのギター	10:00-12:00 13:15-16:15 13:30-15:00 14:00-15:00 15:30-16:15	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	日	□みんなといきいき体操 □カラオケの集い	11:30-11:45 13:20-15:20	ミニホール ミニホール	28日	火	□歌声ひろば ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:15-11:30 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
13日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン ■初級ギター講座 ■はじめてのギター	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15 14:00-15:00 15:30-16:15	ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール	29日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □うたごえパーク(*時間注意) □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 10:15-11:00 11:15-11:45 13:20-15:20	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール
14日	火	□スマイルモルック □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	30日	木	□みんなといきいき体操 ■夕涼みお出かけデー	11:30-11:45 17:00-19:00	ミニホール 高輪ゲートウェイ
15日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □卓球の集い(経験者) ■アロマdeストレッチ □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 10:00-12:00 10:00-11:00 11:15-11:45 13:20-15:20	集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール ミニホール ミニホール	31日	金	■バランス体幹トレーニング □みんなといきいき体操 □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 11:30-11:45 15:00-17:00	ミニホール ミニホール ミニホール
16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					

□申込なし ■申込必要

*体育室の利用には上履きが必要です。

【バランス体幹トレーニング】ミニホール

日程:7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 10:00~11:00

定員:10名

申込み:6/29(月)~7/13(月)

抽選発表:7/16(木)



【カラオケの集い】
時間変更のお知らせ

13:30~15:30

↓変更

13:20~15:20

【お花を楽しむ~フラワーアレンジ~】集いの部屋

日程:7月16日(木) 10:30-11:30

定員:8名程度

参加費:1,700円程度 申込み:7/1(水)~先着順



予告【交流ポッチャ&モルック】体育室

日程:8月4日(火) 10:00-11:30

定員:高齢者、小学生 各8名程度

申込み:7/22(水)~先着順



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。	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。	29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	誕生日の高齢者と乳幼児をお祝いします。(7月生まれの方、是非ご参加ください)	22日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	1・5・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。	14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)6・27日 (経験者)8・15・22日 (自由参加)3・10・17・24・31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♪	3日
ふれあいおりがみ	折り紙を通して世代間交流を図ります。	18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。	12・18・19・25・26・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。	1・14・15・21・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。	21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！	1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。定員増員：20名⇒25名 申込み：6/25(木)～先着順	10・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。	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)申込みは終了。	11・25日
おでかけデー・健康ウォーキング	「高輪ゲートウェイ」へ夕涼みウォーキングに出かけます。定員：12名程度 申込み：7/6(月)～7/20(月) 抽選発表：7/24(金)	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(7-9月期)申込みは終了。	(火)21日 (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。	1・6・13・15・20・22・27・29日
手芸の集い	「コードネックレス」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：7/13(月)～先着順	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：7-9月期の申込み終了)	(月)6・13・20日 (金)3・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。①10:00～ ②11:00～ 定員：①② 各8名 申込み：7/6(月)～先着順	17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名程度 7/1(水)～先着順	15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。7-9月期、下記参照。	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。下記参照	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。申込みは終了。	13・27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。	13・27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	今回は和紙染め平皿を作ります。申込みは終了。	2日
太鼓deリズム	リズムにあわせて太鼓をたたくゲームです。スイッチ(ゲーム機)を使って楽しめます。下記参照。	4日
コーヒー講座	コーヒーについて講師の方から学びます。下記参照。	5日
はり・マッサージ	各いきいきプラザ等で行っている区の事業、今月はあいづらで実施。申込み～6/24まで。	7・8日
交流 ポーセラーツ教室	白磁の容器等に好みの転写紙をはり、オリジナルのものを作ります。下記参照。	11日
お花を楽しむ～フラワーアレンジ～	季節のお花をアレンジします。ウラ面参照。	16日
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。	31日

交流【ポーセラーツ教室】

アートルーム
日程：7月11日(土)
①10:30～12:00
②13:00～14:30
定員：① ② 各 高齢 3名
小学生親子 3組 6名
計 18名
参加費：600円程度
申込み：6/27(土)～先着順



【ウクレレ達人講座】ミニホール

日程：7/23 8/13 8/27 9/10 9/24
木曜日 14:30～15:30
定員：14名
申込み：6/25(木)～7/9(木) 抽選発表：7/14



【はじめてのウクレレ】ミニホール

日程：7/23 8/13 8/27 9/10 9/24 木曜日
16:00～17:00 定員：3名
申込み：6/25(木)～先着順 *ウクレレ貸出あり。

【太鼓deリズム】ミニホール

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



【コーヒー講座】集いの部屋

日程：7月5日(日) 10:30-12:00
定員：10名程度
申込み：～6/25(木) 抽選発表：6/27(土)

