

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2026年8月の高齢者プログラム

1日	土	□こどものづくりボランティア	13:30-15:30	憩いの部屋	18日	火	□わいわいポッチャ	10:00-11:00	ミニホール
2日	日	□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プラス	11:15-11:45	ミニホール
		□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール			■スポーツウエルネス吹矢	13:00-14:45	ミニホール
3日	月	□輪投げ	10:00-11:00	ミニホール			□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール			□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋			■ボイストレーニング(火)	16:45-17:30	ミニホール
		□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00	体育室	19日	水	■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋
4日	火	■交流ポッチャ&モルック	10:00-11:15	体育室			■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋
		■ポッチャ&モルック後のカフェタイ	11:15-12:00	集いの部屋			□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-14:45	ミニホール			□うたごえパーク	10:15-11:00	ミニホール
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム			□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋			□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール
		■ボイストレーニング(火)	16:45-17:30	ミニホール	20日	木	■うちわ作り&観劇会	14:00-16:00	アート&体育室
5日	水	■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋	21日	金	■バランス体幹トレーニング(基礎編)	10:00-11:00	ミニホール
		■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋			■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室			■ミニ健30	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			■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00	体育室
		□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール			■ボイストレーニング(金)	13:15-14:00	ミニホール
6日	木						□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
7日	金	□めりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋	22日	土	□おもちゃの病院	10:00-15:00	集いの部屋
		■バランス体幹トレーニング(基礎編)	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
		□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
		■書道教室	12:30-15:00	アートルーム			■やさしいフラ②	15:30-16:20	ミニホール
		■ボイストレーニング(金)	13:15-14:00	ミニホール	23日	日	□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール	24日	月	■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
8日	土	□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	11:30-12:00	ミニホール
		■やさしいフラ①	14:30-15:20	ミニホール			■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール
		■やさしいフラ②	15:30-16:20	ミニホール			■ミニ健30	13:00-13:30	ミニホール
9日	日	□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
		□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール	25日	火	□歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
10日	月	□スマイルモルック	10:00-11:00	ミニホール			■スポーツウエルネス吹矢	13:00-14:45	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール			□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
		■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋			□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
11日	火	■ダーツを楽しもう①	10:00-10:50	集いの部屋	26日	水	■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋
		■ダーツを楽しもう②	11:00-11:50	集いの部屋			■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋
		□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋			□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
		*山の日 18:15までの開館					□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
12日	水	■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋			□お誕生会	11:00-11:30	ミニホール
		■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋			□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール
		□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール	27日	木	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室			■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			■初めてのウクレレ	16:00-17:00	ミニホール
		□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール	28日	金	■バランス体幹トレーニング(基礎編)	10:00-11:00	ミニホール
13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
		■ウクレレ達人講座	14:30-15:30	ミニホール			■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール
		■初めてのウクレレ	16:00-17:00	ミニホール			■書道教室	12:30-15:00	アートルーム
14日	金	■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
15日	土	□盆踊りを楽しもう	14:45-17:00	体育室			□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
16日	日	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール	29日	土	□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	13:20-15:20	ミニホール	30日	日			
17日	月	■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール	31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	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
		□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00	体育室			■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			■初級ギター講座	14:00-15:00	ミニホール
		■はじめてのギター	15:30-16:15	ミニホール			■はじめてのギター	15:30-16:15	ミニホール

【交流ポッチャ&モルック】体育室

日 程:8月4日(火) 10:00-11:15

定 員:高齢者 小学生 各8名程度

申込み:7/22(水)~ 先着順

*高齢者の方は、11:15-12:00 カフェタイムあり。

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。

交流【盆踊りを楽しもう】体育室

踊りの達人に教わりながら、盆踊り、ゲームを楽しみましょう。

日程:8月15日(土)

14:45-15:00 オープニング

15:00-15:40 ゲームコーナー

15:45-17:00 盆踊りタイム

*どなたでも当日参加OK

交流【うちわ作り&観劇会】

「夏」といえば「うちわ」です。自分だけのオリジナルうちわを作り、その後は観劇で楽しみます。

*うちわ作り 14:00-15:00 アートルーム

*観劇会 15:30-16:00 体育室

日 程:8月20日(木)

定員:高齢者 10名

申込み:7/18(土)~ 先着順

【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。	4・11・18・25日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	12・26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。	19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。	25日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	4・18・25日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(8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。	2・5・9・12・16・19・23・26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。	1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。	10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)3・17日(経験者)5・12・19・26日 (自由参加)7・21・28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♪	7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。	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・5・7・9・10・13・16・22・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・8・12・18・19・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。	18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！	3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。	7・14・28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：7/25(土)～ 先着順	21・28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。	4・18・25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。	8・22日
おでかけデー・健康ウォーキング	近場にウォーキングに出かけたり、電車で名所・各所に出かけます。	お休み
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)4・18日(金)7・21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。申込みは前月25日から。	3・5・10・12・19・24・26・31日
手芸の集い	「ペットボトルケース(保冷付)」を作ります。参加費：400円程度 定員：12名 持ち物：裁縫道具 申込み：8/6(木)～ 先着順	24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)17・24・31日 (金)21・28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：7/28(火)～ 先着順 下記参照。	11日
アロマdeストレッチ	ゆったり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。7-9月期申込み終了	13・27日
はじめてのウクレレ	初めての方向け。すくないコードで初心者でも弾ける曲を楽しみます。7-9月期申込み終了。	13・27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。	17・31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。	17・31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。

交流ボッチャ&モルック	小学生と混合チームで対戦します。運動後は高齢者だけでカフェタイム。ウラ面参照。	4日
盆踊りを楽しもう	踊りの達人に教わりながら、全世代で盆踊りを楽しみます。ゲームもあり。ウラ面参照。	15日
うちわ作り&観劇会	涼を感じるうちわを作ります。そのあとは、観劇を楽しみましょう。ウラ面参照。	20日
バランス体幹トレーニング(基礎編)	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。	7・21・28日

【交流陶芸教室】アートルーム
今回は「かぼちゃのらんとん」を作ります。
日程：9/13 9/27 10/11
(3回)日曜日
Aの回：13:00-14:00
(10/11 13:00-13:30)
Bの回：14:30-15:30
(" 13:30-14:00)
Cの回：16:00-17:00
(" 14:00-14:30)
定員：A B C 各 4名 計 12名
参加費：100円程度
申込み：8/16(日)～8/31(月)
抽選発表：9/4(金)



令和8年度【バスツアー】
行先：「大涌谷&
箱根彫刻の森美術館」
日程：9月17日(木)
対象：60歳以上の港区民
定員：40名程度
申込み：8/15(土)～8/29(土)
抽選発表：9/3(木)
参加費：6,200円程度
(バス代・昼食代・美術館入館料が含まれます。)
＊詳細は、ポスター・申込書等を
ご覧ください。



【①初級ギター講座】【②はじめてのギター】
ミニホール 定員：各 3名
日程：8/17 8/31 9/14 9/28 10/12
全5回 ①14:00-15:00 ②15:30-16:15
申込み：8/1(土)～ 先着順 ＊ギターの貸し出しあり。

交流プログラム【あきる野環境学習バスハイク】
日程：9月12日(土)
場所：秋川溪谷及び体験農園(農業体験、観察)
対象：港区在住60歳以上の方、小学生親子
参加費：1名500円
申込み：8/10(月)～8/23(日) 発表：8/26(水)
＊詳細はポスターをご確認ください。