

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2026年9月の高齢者プログラム

1日	火	□スマイルモルック	10:00-11:00	ミニホール	15日	火	□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	13:00-14:45	ミニホール			■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋
2日	水	□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム	16日	水	■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			□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
3日	木	■ボイストレーニング(火)	16:45-17:30	ミニホール	17日	木	■アロマdeストレッチ	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
4日	金	■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋	18日	金	□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール
		■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋			■バスツアー	9:00-18:00	箱根方面
5日	土	□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室	19日	土	■動やすいからだづくり	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			■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール
6日	日	□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール	20日	日	■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
7日	月	□輪投げ	10:00-11:00	ミニホール	21日	月	□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			□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
8日	火	■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール	22日	火	□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			□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール
9日	水	■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋	23日	水	■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
10日	木	□わいわいポッチャ	10:00-11:00	ミニホール	24日	木	■ミニ健30	13:00-13:30	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
11日	金	■スポーツウエルネス吹矢	13:00-14:45	ミニホール	25日	金	*敬老の日 18:15までの開館		
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム			□歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
12日	土	□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋	26日	土	□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
		■健康マージャン	9:45-12:45	集いの部屋			*国民の休日 18:15までの開館		
13日	日	■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋	27日	日	■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			■健康マージャン	13:00-16:00	集いの部屋
14日	月	□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール	28日	月	□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			□お誕生会	11:00-11:30	ラウンジ
		□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール	29日	火	□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			□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール	30日	水	*秋分の日 18:15までの開館		
		■ウクレレ達人講座	14:30-15:30	ミニホール			■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		■初めてのウクレレ	16:00-17:00	ミニホール			□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		■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
		■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
		■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00	体育室			□ふれあいおがみ	15:00-16:00	アートルーム
		■書道教室	12:30-15:00	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
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール			■交流陶芸教室A	13:00-14:00	アートルーム
		■あきる野環境学習バスハイク	7:45-16:30	あきる野			■交流陶芸教室B	14:30-15:30	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			■交流陶芸教室C	16:00-17:00	アートルーム
		■やさしいフラ①	14:30-15:20	ミニホール			□カラオケの集い	13:20-15:20	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	11:30-12:00	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール			■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール
		■交流陶芸教室A	13:00-14:00	アートルーム			■ミニ健30	13:00-13:30	ミニホール
		■交流陶芸教室B	14:30-15:30	アートルーム			■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
		■交流陶芸教室C	16:00-17:00	アートルーム			□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00	体育室
		□カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール			■初級ギター講座	14:00-15:00	ミニホール
		■ミニ健30	11:30-12:00	ミニホール			■はじめてのギター	15:30-16:15	ミニホール
		■ミニ健30	12:15-12:45	ミニホール			■ダーツを楽しもう①	10:00-10:50	集いの部屋
		■ミニ健30	13:00-13:30	ミニホール			■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	13:15-16:15	集いの部屋			■ダーツを楽しもう③	13:10-14:00	集いの部屋
		■初級ギター講座	14:00-15:00	ミニホール			□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		■はじめてのギター	15:30-16:15	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
							■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	10:15-11:00	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

□申込なし ■申込必要 *体育室の利用には上履きが必要です。



【交流朗読会】ミニホール
文学作品と講談台本の朗読会。江戸庶民文化がテーマです。
日時:10月3日(土) 13:00~13:45
対象:中高生 保護者 高齢者
申込み:9/19(土)~ 先着 30名 *詳細は、ポスター等にて。



【動きやすいからだづくり】

ミニホール
日常生活動作の改善を目的とした講座、体幹のトレーニングを行います。
日程:9/18 9/25 10/9
10/16 10/23 10/30 11/6
11/20 11/27 12/4 12/11
12/18
全12回 金曜日 10:00-11:00
定員:12名程度
申込み:8/17(月)~8/31(月)



【交流陶芸教室】アートルーム

日程:9/13 9/27 10/11
全3回 日曜日
時間:A:13:00-14:00
B:14:30-15:30
C:16:00-17:00
定員:A B C 各 4名
申込み:8/16(日)~8/31(月)
抽選発表:9/3(木)
*3回目(10月)は時間が変わります。詳細は、ポスター・申込書をごらんください。



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。	1・8・15・22・29日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	9・23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。	30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。	22日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	1・8・15・29日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。(9月生まれの方、是非ご参加ください)	23日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	2・6・9・13・16・20・23・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。	5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。	1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)7・28日(経験者)2・9・16・30日 (自由参加)4・11・18・25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♪	5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。	26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。	2・6・8・10・12・13・16・19・20・24・26・27・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。	1・9・15・23・30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。	8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。	4・11・25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：25名 申込み：8/25(火)～ 先着順	11・25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。	1・8・15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。10-3月期 下記参照。	12・26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。10-12月期 下記参照。	(火)1・15・29日 (金)4・18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。	2・7・9・14・16・21・23・28・30日
手芸の集い	「めがねケース」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：9/7(月)～ 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・7-9月期の申込み終了)	(月)7・14・21・28日 (金)4・11・18・25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～ ③13：10～(午後のコースを追加) 定員：①②③ 各8名 申込み：9/14(月)～ 先着順	29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。申込み：9/5(土)～ 先着 8名	16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。10-12月期申込み、下記参照。	10・24日
はじめてのウクレレ	初めての方向け。初心者でも弾ける曲を楽しみます。10-12月期申込み、下記参照。	10・24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。8-10月期申込み終了。	14・28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。8-10月期申込み終了	14・28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(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。10-12月はお休み	4・11日
あきる野環境学習バスツアー	みなと区民の森、あきる野で自然体験を楽しみます。申込み終了。	12日
交流陶芸教室	今回は、かほちやのランタンを作ります。ウラ面参照。	13・27日
バスツアー	大涌谷・箱根彫刻の森美術館へのバスツアーです。申込み：8/29(土)まで。	17日
動きやすいからだづくり	日常生活動作の改善を目的とした講座です。申込みは、ウラ面参照。	18・25日

10-12月期【ボイストレーニング】
＜火曜日コース＞ ミニホール
日程：10/6 10/20 11/10 11/17
12/1 12/15
＜金曜日コース＞ ミニホール
日程：10/2 10/16 11/6 11/20
12/4 12/18
申込み：9/1(火)～9/15(火)
抽選発表：9/20(日)



10-3月期【やさしいフラ】 ミニホール
日程：10/3 10/24 11/21 11/28
12/12 12/26 1/9 1/23 2/6
2/20 3/13 3/27 全12回 土曜日
時間：①14：30～15：20
②15：30～16：20
定員：①②各 8名
申込み：9/1(火)～9/15(火)
抽選発表：9/20(日)



◆10-12月期【ウクレレ達人講座】 ミニホール
日程：10/8 10/29(第5週) 11/12
11/26 12/10 全5回 木曜日
時間：14：30～15：30 定員：14名
申込み：9/7(月)～9/19(土) 抽選発表：9/25(金)
◆10-12月期【はじめてのウクレレ】 ミニホール
日程：10/8 10/22 11/12 11/26 12/10
時間：16：00～17：00
申込み：9/7(月)～先着 3名 ＊ウクレレ貸出可

