

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2026年10月の高齢者プログラム

1日	木		
2日	金	□みんなといきいき体操	11:30-11:45 ミニホール
		■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
		■ボイストレーニング(金)	13:15-14:00 ミニホール
3日	土	□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00 ミニホール
		□ぬりえの時間	10:00-11:30 集いの部屋
		■交流朗読会	13:00-13:45 ミニホール
		■やさしいフラ①	14:30-15:20 ミニホール
4日	日	■やさしいフラ②	15:30-16:20 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
5日	月	□輪投げ	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
		■健康マージャン	13:15-16:15 集いの部屋
		■わいわいハロウィン	14:00-16:00 あいぱら周辺
6日	火	■～お花を楽しむ～フラワーアレンジ	10:30-11:30 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
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-14:45 ミニホール
		□絵手紙の集い	13:00-15:00 アートルーム
7日	水	□囲碁サークル	14:30-16:30 憩いの部屋
		■ボイストレーニング(火)	16:45-17:30 ミニホール
		□市山流踊りの会	9:45-10:45 ミニホール
		□ほのぼの作品展	10:00-20:00 集いの部屋
8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
		□カラオケの集い	13:20-15:20 ミニホール
9日	金	□ほのぼの作品展	10:00-16:00 集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45 ミニホール
		■ウクレレ達人講座	14:30-15:30 ミニホール
		■はじめてのウクレレ	16:00-17:00 ミニホール
10日	土	■動きやすいからだづくり	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	12:15-12:45 ミニホール
		■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00 体育室
11日	日	■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
		□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45 ミニホール
12日	月	□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A	13:00-13:30 アートルーム
		■交流陶芸教室B	13:30-14:00 アートルーム
		■交流陶芸教室C	14:00-14:30 アートルーム
13日	火	□カラオケの集い	13:20-15:20 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	12:00-13:30 ミニホール
14日	水	■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
		■はじめてのギター	15:30-16:15 ミニホール
		*スポーツの日 18:15までの開館	
15日	木	□スマイルモルック	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
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-14:45 ミニホール
		□絵手紙の集い	13:00-15:00 アートルーム
16日	金	□囲碁サークル	14:30-16:30 集いの部屋
		□わいわいボッチャ	10:00-11:00 ミニホール
		■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
17日	土	□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
		□カフェタイム	15:30-16:00 憩いの部屋

16日	金	■動きやすいからだづくり	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	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
17日	土	□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00 ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45 ミニホール
		■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
18日	日	■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
		□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00 体育室
19日	月	■ダーツを楽しもう①	10:00-10:50 集いの部屋
		■ダーツを楽しもう②	11:00-11:50 集いの部屋
		■ダーツを楽しもう③	13:10-14:00 集いの部屋
		□お誕生会	11:00-11:30 ラウンジ
20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	13:00-14:45 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
21日	水	■ボイストレーニング(火)	16:45-17:30 ミニホール
		□市山流踊りの会	9:45-10:45 ミニホール
		■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
22日	木	□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
		■動きやすいからだづくり	10:00-11:00 ミニホール
		■手芸の集い	10:00-12:00 集いの部屋
23日	金	■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
		■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
24日	土	□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00 ミニホール
		□おもちゃの病院	10:00-15:00 受付:フロント
		□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45 ミニホール
		□こものづくりボランティア	13:30-15:30 憩いの部屋
25日	日	■やさしいフラ①	14:30-15:20 ミニホール
		■やさしいフラ②	15:30-16:20 ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45 ミニホール
		□カラオケの集い	13:20-15:20 ミニホール
26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
		□卓球の集い(初心者)	13:30-15:00 体育室
27日	火	□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	13:00-14:45 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 憩いの部屋
28日	水	□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	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
29日	木	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45 ミニホール
		■ウクレレ達人講座	14:30-15:30 ミニホール
		■動きやすいからだづくり	10:00-11:00 ミニホール
		■ミニ健30	11:30-12:00 ミニホール
30日	金	■ミニ健30	12:15-12:45 ミニホール
		■おでかけデー	13:30-16:00 上野東照宮 ぼたん苑
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45 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。

【ほのぼの作品展】 集いの部屋

趣味、特技を生かした作品の展示会です。個人での出品作品も募集中。
各いきいきプラザで同日に開催します。

日程:10月7日(水) 10:00~20:00

10月8日(木) 10:00~16:00

*どなたでも観覧できます。観覧自由。



【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)~

定員:先着 30名程度

*詳細は、ポスター等ご覧ください。



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。	6・13・20・27日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	7・21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。	28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。	20日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	6・13・20・27日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。（10月生まれの方、是非ご参加ください）	20日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	4・7・11・14・21・25・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。	24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。	13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)19・26日(経験者)7・14・28日 (自由参加)2・9・16・23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。	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。	2・5・6・8・11・13・18・21・22・25・27・28・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・7・10・14・24・29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。	14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！	5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。	2・9・23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：9/25（金）～ 先着順 ＊11月がお休みとなるため、今月は3回実施。	2・9・23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。	6・13・20・27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。	3・24日
おでかけデー・健康ウォーキング	上野東照・ボタン苑で開催のダリア展を鑑賞します。定員：12名程度 申込み10/5（月）～10/19（月）抽選発表：10/23（金）入苑料¥800	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。10-12月期 申込み終了	(火)6・20日（金）2・16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。	5・12・14・19・21日
手芸の集い	「がまぐちポーチを」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：10/8（木）～ 先着順	23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・10-12月期の申込み終了）	(月)12・19・26日 (金)9・16・23・30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：10/5（月）～ 先着順	20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：10/8（木）～ 先着 8名。	22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月期申込み終了。	8・29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月期申込み終了。	8・22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。	12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。	12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。

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。申込みは終了。	9・16・23・30日
交流 朗読会	文学作品等の朗読会。聞くことで、作品の世界を想像しましょう。うら面参照。	3日
わいわいハロウィン	あいづら周辺を、クイズを楽しみながら回ります。下記参照。	5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。下記参照。	6日
ほのぼの作品展	趣味、特技をいかした作品の展示です。うら面参照	7・8日
交流陶芸教室	今回は、かぼちゃのランタンを作ります。申込みは終了。	11日(3回目)
カフェタイム（おしゃべりタイム）	コーヒーを飲みながら、皆さんでおしゃべりを楽しみます。下記参照。	14日

【お花を楽しむ～フラワーアレンジ～】
アートルーム
日程:10月6日(火)
申込み:9/24(木)～ 先着
定員:6名程度
＊今回は、10/7 10/8開催の
ほのぼの作品展に出展します。



【カフェタイム(おしゃべりタイム)】
憩いの部屋
カラオケの集い後、コーヒーを飲みながらお
しゃべりで楽しみましょう。
日程:10月14日(水) 15:30～16:00
定員:10名
申込み:10/1(木)～ 先着



交流【わいわいハロウィン】 あいづら周辺
芝浦周辺の商店、会社等をクイズに答えながらまわ
ります。仮装、OK！
日程:10月5日(月)
定員:高齢者 5名程度
対象:乳幼児親子 小中高生 高齢者
申込み:9/19(土)～ 先着

