芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら)　2026年11月の高齢者プログラム

1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	13:20-15:20	ミニホール
2日	月	❑輪投げ	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
		■ミニ健30	13:00-13:30	ミニホール
3日	火	■あいぷらまつり	11:30-15:00	
		＊文化の日　18：15までの開館		
4日	水	■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
		❑卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	ミニホール
		❑カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール
5日	木	❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
6日	金	❑ぬりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋
		■動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
		■書道教室	12:30-15:00	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
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
7日	土	❑バッコー＆ボッチャ投げ体験会	10:00-10:45	ミニホール
		❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		❑こものづくりボランティア	13:30-15:30	集いの部屋
8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	13:20-15:20	ミニホール
9日	月	■認知症予防講座	10:30-11:30	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）時間注意	14:00-15:30	ミニホール
10日	火	❑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
		❑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
11日	水	■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
		❑市山流踊りの会	9:45-10:45	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
12日	木	❑わいわいボッチャ	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
		■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
13日	金	■さわやか体育祭	9:30-12:30	スポーツセンター
		■書道教室	12:30-15:00	アートルーム
14日	土			
15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	13:20-15:20	ミニホール
16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
		❑卓球の集い（初心者）時間注意	14:00-15:30	ミニホール
17日	火	■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	憩い部屋
		■ボイストレーニング（火）	16:45-17:30	ミニホール
18日	水	■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
		❑卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	ミニホール
		❑カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール
19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プラス	11:15-11:45	ミニホール
		■おでかけデー	13:30-16:00	両国・東京江戸博物館
20日	金	■動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
		❑卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
21日	土	❑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
		■やさしいフラ①　時間注意	13:30-14:20	ミニホール
		■やさしいフラ②　時間注意	14:30-15:20	ミニホール
22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	13:20-15:20	ミニホール
23日	月	❑お誕生会	11:00-11:30	ラウンジ
		■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
		■初級ギター講座　時間注意	14:15-15:15	ミニホール
		■はじめてのギター	15:30-16:15	ミニホール
		＊勤労感謝の日　18：15まで開館		
24日	火	❑歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		■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
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-14:45	ミニホール
		❑囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
25日	水	■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
		❑市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
		❑うたごえパーク　時間注意	11:00-11:45	ミニホール
		❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		❑カラオケの集い	13:20-15:20	ミニホール
26日	木	■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
27日	金	■動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
		■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
28日	土	■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		❑みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		■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
		❑ふれあいおりがみ	15:00-16:00	アートルーム
29日	日	❑みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
30日	月	■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。



【あいぷらまつり】



工事のためコンパクトになりますが、日頃の感謝を込めて実施します
ゲーム店舗は無料！飲食店舗の食券を前売りします！
前売り券は一人一種類ずつまで、ご家族分のみまとめて購入できます



日時:11月3日(火・祝日)　11:30-15:00

開催場所:あいぷら館内・ゲーム店舗・プラタナス公園飲食店舗

飲食店舗唐揚げ・焼きそば・フランクフルト・カップケーキ



前売り券:販売中！なくなり次第終了

価格:各種1枚100円　枚数:各種(300枚先着)

※当日チケットは各種1枚100円・先着100枚ずつ販売を予定しています。



【認知症予防講座】ミニホール

梯子状のラダーを用いてリズムウォーキングを行います。頭と身体を使った運動を楽しく行います。

日時:11月9日(月)　10:30~11:30

申込み:10/26(月)~　先着　定員:12名

講師:安岡美喜子氏　＊詳細は、ポスター等ご覧ください。



★中規模改修工事のお知らせ★

改修工事のため、11月より使えない部屋があります。利用前にお問い合わせください。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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。	10・17・24日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	11・25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。	25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。	24日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	10・17日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。（11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。	1・4・8・11・15・18・22・25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。	7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。 ＊工事に伴い、時間、場所が変更となる日程があります。ご確認の上、ご参加ください。	(初心者)9・16日（経験者)4・18日 (自由参加)6・20・27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
ふれあいおりがみ	折り紙を通して世代間交流を図ります。	28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。	1・5・7・8・12・15・22・25・28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。	10・11・19・21・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。	12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。	6・13・27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 ＊今月は工事に伴い、体育室使用不可のためお休み。	お休み
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。	10・17・24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　申込終了。	21・28日
おでかけデー・健康ウォーキング	「江戸東京博物館」へでかけます。定員：12名程度 申込み10/28（水）～11/8（日）抽選発表：11/12（木）入場料：800円	19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)10・17日　(金)6・20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。	4・9・11・16・18・23・25・30日
手芸の集い	来年の干支「ひつじ」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：11/11（水)～　先着順	28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)2・16・23日 (金)6・20・27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：11/9（月）～ 先着順	24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。	19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。	12・26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。	12・26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、下記参照。	23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。申込み受付中、下記参照。	23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。	6・20・27日
バッコー＆ボッチャ体験会・練習	さわやか体育祭に向け、練習会をします。申込みなし。	7日
認知症予防講座	頭と体を使った運動です。ウラ面参照。	9日
さわやか体育祭	年に一度の高齢者のための体育祭です。地区ごとに頑張りましょう。下記参照。	13日

【①初級ギター講座】【②初めてのギター】
ミニホール(予定)
日程:11/23　12/14　12/28　1/11　1/25
全5回　月曜日
①14:15-15:15　②15:30-16:15
申込み:10/24(土)～　　定員:　各3名　先着



【バッコー＆ボッチャボール投げ練習会】
ミニホール
さわやか体育祭に向け、練習しましょう！
日程:11月7日(土)　10:00～10:45
申込み:なし、当日おいでください



【さわやか体育祭】
スポーツセンター
日程:11月13日(金)9:30～12:30
申込み受付中。
皆さんで盛り上がりましょう。