

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2022年12月の高齢者プログラム

1日	木	□あいぷらデジタルルーム① 11:00-12:00 憩いの部屋 □あいぷらデジタルルーム② 15:30-16:30 憩いの部屋	
2日	金	■腰痛予防改善教室 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 ※申込みは終了しております □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	
3日	土	□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 集いの部屋	
4日	日		
5日	月	■ミニ健30 10:30-11:00 ミニホール ■ミニ健30 11:15-11:45 ミニホール ■ミニ健30 12:00-12:30 ミニホール ■ミニ健30 12:45-13:15 ミニホール ※申込みは終了しております ■健康マージャン 12:15-14:45 集いの部屋 ■健康マージャン 15:00-17:30 集いの部屋	
6日	火	□輪投げ 10:00-11:00 ミニホール □リング体操 11:15-12:15 ミニホール ■スポーツウエルネス吹矢 13:00-15:00 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	
7日	水	■健康マージャン 9:45-12:15 集いの部屋 ■健康マージャン 12:30-15:00 集いの部屋 ■健康マージャン 15:15-17:45 集いの部屋 ■そろばん式脳トレ 10:00-11:00 アートルーム □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 11:30-11:45 ミニホール □カラオケの集い 13:30-15:45 ミニホール	
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 □水墨画教室 13:30-15:30 集いの部屋	
9日	金	■腰痛予防改善教室 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 ※申込みは終了しております ■はじめてのパソコン 10:00-11:00 集いの部屋 ■はじめてのパソコン 11:00-12:00 集いの部屋 ■からだしゃキツとヨガ 13:00-14:00 体育室 □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	
10日	土	□ぬりえの時間 10:00-11:30 集いの部屋 □交流ゲートボール 13:00-15:00 体育室 ■やさしいフラ 14:45-15:45 ミニホール	
11日	日	■ウクレレ達人講座 11:00-11:45 ミニホール □カラオケの集い 13:00-15:15 ミニホール	
12日	月	■ミニ健30 10:30-11:00 ミニホール ■ミニ健30 11:15-11:45 ミニホール ■ミニ健30 12:00-12:30 ミニホール ■ミニ健30 12:45-13:15 ミニホール ※申込みは終了しております ■健康マージャン 12:15-14:45 集いの部屋 ■健康マージャン 15:00-17:30 集いの部屋 ■ボイストレーニング 14:30-15:20 ミニホール	
13日	火	□うたごえパーク 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 13:00-15:00 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	
14日	水	■健康マージャン 9:45-12:15 集いの部屋 ■健康マージャン 12:30-15:00 集いの部屋 ■健康マージャン 15:15-17:45 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 11:30-11:45 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 13:30-15:45 ミニホール	
15日	木	■カラーコーディネート講座 13:30-15:00 アートルーム	
16日	金	■腰痛予防改善教室 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 ※申込みは終了しております	
17日	土	□ブリッジフェスタ 13:00-16:00 芝浦港南区民センター	
18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 13:00-15:15 ミニホール	
19日	月	■ミニ健30 10:30-11:00 ミニホール ■ミニ健30 11:15-11:45 ミニホール ■ミニ健30 12:00-12:30 ミニホール ■ミニ健30 12:45-13:15 ミニホール ※申込みは終了しております ■健康マージャン 12:15-14:45 集いの部屋 ■健康マージャン 15:00-17:30 集いの部屋 □卓球の集い(初心者) 13:00-15:00 体育室	
20日	火	□歌声ひろば 10:15-11:30 ミニホール □絵手紙の集い 13:00-15:00 アートルーム ■スポーツウエルネス吹矢 13:00-15:00 ミニホール □囲碁サークル 14:30-16:30 集いの部屋 ■交流ウクレレ 16:30-17:30 ミニホール	
21日	水	■健康マージャン 9:45-12:15 集いの部屋 ■健康マージャン 12:30-15:00 集いの部屋 ■健康マージャン 15:15-17:45 集いの部屋 □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 □卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室 □カラオケの集い 13:30-15:45 ミニホール	
22日	木	■手芸の集い 10:00-12:00 集いの部屋 □みんなといきいき体操プラス 11:15-11:45 ミニホール □水墨画教室 13:30-15:30 集いの部屋 ■おでかけデー・健康ウォーキング 16:30-19:00 館外	
23日	金	■はじめてのパソコン 10:00-11:00 集いの部屋 ■はじめてのパソコン 11:00-12:00 集いの部屋 □お誕生会 11:00-11:30 ミニホール ■からだしゃキツとヨガ 13:00-14:00 体育室 □書道教室 12:30-15:00 アートルーム	
24日	土	□あいぷらデジタルルーム① 11:00-12:00 憩いの部屋 □あいぷらデジタルルーム② 15:30-16:30 憩いの部屋 ■やさしいフラ 14:45-15:45 ミニホール □ふれあい折り紙 15:00-16:00 アートルーム	
25日	日	■ウクレレ達人講座 11:00-11:45 ミニホール □カラオケの集い 13:00-15:15 ミニホール	
26日	月	■交流ボッチャ&モルック 10:00-11:30 体育室 ■ボイストレーニング 14:30-15:00 ミニホール	
27日	火	■お花を楽しむ～フラワーアレンジ～ 10:30-11:30 集いの部屋 ■スポーツウエルネス吹矢 13:00-15:00 ミニホール □絵手紙の集い 13:00-15:00 アートルーム	
28日	水	□市山流踊りの会 9:45-10:45 ミニホール □年末大掃除 10:30-11:45 館内・館周辺 集いの部屋 □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 11:30-11:45 ミニホール □カラオケの集い 13:30-15:45 ミニホール	
29日	木	*開館時間 18:15まで	
30日	金	*開館時間 18:15まで	
31日	土	*年末年始休み (1/3まで) *年始は1/4から開館します。	

【ブリッジフェスタ】開催
港南、台場、あいぷら3館合同で演芸系
の日頃の練習の成果を発表します。
日時:12月17日(土)
13:00~16:00
場所:芝浦港南区民センター
*どなたでも観覧できます。

【陶芸教室】アートルーム
「手ひねりで小どんぶりづくり」
日時:1/19(木) 2/2(木) 2/16(木)
13:00~15:00
定員:10名 参加費:60円
申込:12/24(土)~1/8(日)
抽選発表:1/12(木)

1月-3月期募集【ボイストレーニング】
ミニホール
第2、第4月曜日(計6回)
時間:14:30~15:20
1/9 1/23 2/13 2/27 3/13 3/27
定員:15名
申込期間:12/5(月)~12/15(木)
抽選発表:12/22(木)

【年末大掃除】
1年使ったあいぷらをきれいにし
て、新年を迎えましょう!
日程:12月28日(水)
10:30~11:45
きれいにした後は、お楽しみも?
*集いの部屋に集合

~以下のプログラムはお休みさせていただきます~
みんなdeピンポン、会食サービス、健康トレーニング、もっと健康トレーニング、あいぷらシネマ

1月お出かけデー【大相撲観戦】

1月は、バスで両国国技館へ大相撲観戦にでかけます。
日時:1月22日(日) 13:00~19:00
定員:20名
参加費:6000円程度(C席チケット代、チケット手配代、バス代)
申込期間:12/15(木)~12/30(金) 抽選発表:1/6(金)
*詳しくは、申込み開始時のポスターをご覧ください。



~新型コロナウイルス感染防止対策を講じながらのプログラムを実施~

あいぷらではプログラム実施にあたり、「3つの密(密閉、密集、密接)」が起きないように、プログラムの内容や定員を見直すとともに、部屋の環境に応じた対応を講じます。皆様にご協力、ご理解をいただきますようよろしくお願いします。詳しくはあいぷらへお問い合わせください。

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日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	14・28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。	13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。	23日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	7・11・14・18・21・25・28日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	10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。	3日
書道教室	講師から書道を学びます。	2・9・23日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	8・22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よう。	21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日 (経験者)7・14・21・28日 (自由参加)2・9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♪	10日
ふれあい折り紙	折り紙を通して世代間交流を図ります。	24日
みんなdeピンポン	高齢者と児童が、卓球を通して交流を図ります。	*お休みします
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。	7・14・18・21・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。	3・8・13・22日
リング体操	リングを使つてのゲーム体験型の体操です。当日参加OK！	6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。	3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！	6日

【事前申込みプログラム】事前に申込みが必要です。

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：16名 *申込み：11/25（金）～12/1（木）抽選発表：12/5（月） *①、②同時申込み可。	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。 *申込みは終了しております	10・24日	
おでかけデー・健康ウォーキング	今回は「六本木ミッドタウン」でクリスマスイルミネーションを楽しみましょう。 *申込み 12/2(金)～12/13(火) *抽選12/15（木） *交通費等自己負担	22日	
ボイストレーニング	講師から発声法や複式呼吸の方法を学びます。	12・26日	
はじめてのパソコン	入力練習をメインに、スキルアップを目指します。随時申込み	9・23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。	5・7・12・14・19・21日	
手芸の集い	あたたか「ネグウォーマー」を作ります。 *参加費 500円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み12 /1(木)～12/10(土) *抽選 12/15（木）	22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・今期の申込みは終了)	(月)5・12・19日 (金)2・9・16日	
ウクレレ達人講座	全6回で課題曲が弾けるように練習します。申し込みは終了しています *申込は終了しています。	11・25日	
交流ウクレレ	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 12/3（土）～ 定員：小学生 5名 保護者・高齢者：5名	20日	

【特別プログラム】*詳細は別紙案内でご確認をお願い致します。

そろばん式脳トレ	脳の活性化をめざしましょう。下記参照。	7日
カラーコーディネート講座	自分に似合う色を見つけてみましょう。下記参照。	15日
お花を楽しむ～フラワーアレンジ～	お正月のお花を飾りましょう。下記参照。	27日
あいぶらデジタルルーム	スマホ・アイパッドなど使い方等の質問、相談にお答えします。申込不要。	1・24日
交流ボッチャ&モルック	児童と、ボッチャ・モルックのゲームを楽しみます。下記参照。	26日
腰痛予防改善教室	9/30～12/16の週1回、12回の講座です。申し込み終了。	2・9・16日
年末大掃除	お掃除ですっきりして、新年お迎えましょう。申込不要。	28日

【交流ボッチャ&モルック】
児童とボッチャ、モルックでゲームを楽しみます。
日時:12月26日(月)
10:00～11:30
申込:12/5(月)～
先着順
対象:小学生以上・高齢者
定員:小学生以上 9名 高齢者:9名

【お花を楽しむ
～フラワーアレンジ～
集いの部屋
お正月を華やかに飾りましょう
日程:12月27日(火)
10:30～11:30
定員:10名
申込:12/5(月)～12/15(木)
抽選発表:12/20(火)

【カラーコーディネート講座】アートルーム
～若返りの魔法体験・似あう色の見つけ方レッスン～
自分に似合う色ってどんな色？みつけるヒントやポイントをさがしてみましょう。
日程:12月15日(木) 13:30～15:00
定員:12名 参加費:無料
申込:11/28(月)～12/5(月)
抽選発表:12/8(木)

【そろばん式脳トレ】
アートルーム
日程:12/7(水)
10:00～11:00
定員:8名
申込:11/16(水)～
11/30(水)
抽選発表:12/3(土)