

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2024年5月の高齢者プログラム

1日	水	■健康マージャン 9:45-12:45 集いの部屋	■ミニ健30 11:30-12:00 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 12:15-12:45 ミニホール
		□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 ミニホール		※申込みは終了しております
		□あいぷらデジタルーム① 11:00-12:00 憩いの部屋		■からだシャキッとヨガ 13:00-14:00 体育室
		□あいぷらデジタルーム② 15:30-16:30 憩いの部屋		■ボイストレーニング 13:50-14:40 ミニホール
		□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール	□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール	
2日	木	■パソコン&デジタルーム① 10:00-11:00 パソコンルーム	18日 土	□ハッピーウクレレ 10:30-11:00 集いの部屋
		■パソコン&デジタルーム② 11:00-12:00 パソコンルーム		19日 日
3日	金	■アロマタイム 10:00-11:00 ミニホール	20日 月	□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール
		□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール		■手芸の集い 10:00-12:00 集いの部屋
4日	土	※憲法記念日 18:15までの開館	21日 火	■ミニ健30 11:30-12:00 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		■ミニ健30 12:15-12:45 ミニホール
5日	日	※みどりの日 18:15までの開館	22日 水	■ミニ健30 13:00-13:30 ミニホール
		※こどもの日 18:15までの開館		※申込みは終了しております
6日	月	■健康マージャン 13:15-16:15 集いの部屋	23日 木	■健康マージャン 9:45-12:45 集いの部屋
		※振替休日 18:15までの開館		■健康マージャン 13:00-16:00 集いの部屋
		□わいわいポッチャ 10:00-11:00 ミニホール		■ダーツを楽しもう 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
		■スポーツウエルネス吹矢 13:00-15:00 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
7日	火	□絵手紙の集い 13:00-15:00 アートルーム	24日 金	□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール
		□囲碁サークル 14:30-16:30 集いの部屋		■ウクレレ達人講座 10:45-11:45 集いの部屋
		■健康マージャン 9:45-12:45 集いの部屋		■ミニ健30 11:30-12:00 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 12:15-12:45 ミニホール
		□市山流踊りの会 9:45-10:45 ミニホール		※申込みは終了しております
8日	水	□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室	25日 土	■書道教室 12:30-15:00 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		■からだシャキッとヨガ 13:00-14:00 体育室
		□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール		□おもちゃの病院 10:00-15:00 集いの部屋
		□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
		■ミニ健30 11:30-12:00 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
9日	木	■ミニ健30 12:15-12:45 ミニホール	26日 日	■やさしいフラ① 14:30-15:20 ミニホール
		※申込みは終了しております		■やさしいフラ② 15:30-16:20 ミニホール
		■書道教室 12:30-15:00 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
		□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール		□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール
		■ウクレレ達人講座 10:45-11:45 集いの部屋		27日 月
□交流ゲートボール 13:00-15:00 体育室	■ミニ健30 12:15-12:45 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 13:00-13:30 ミニホール			
■やさしいフラ② 15:30-16:20 ミニホール	※申込みは終了しております			
□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			
10日	金	□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール	28日 火	□歌声ひろば 10:15-11:30 ミニホール
		□うたごえパーク 10:00-11:00 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
		□卓球の集い(初心者) 13:30-15:00 体育室		□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
		□スマイルモルック 10:00-11:00 ミニホール		29日 水
□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			
■スポーツウエルネス吹矢 13:00-15:00 ミニホール	□みんなといきいき体操 11:30-11:45 ミニホール			
□絵手紙の集い 13:00-15:00 アートルーム	30日 木	■おでかけデー 10:00-13:00 鳩山会館		
□囲碁サークル 14:30-16:30 集いの部屋		□お誕生会 11:00-11:30 ラウンジ		
11日	土	■健康マージャン 9:45-12:45 集いの部屋	31日 金	■交流ウクレレ&ギター① 16:00-16:30 集いの部屋
		■健康マージャン 13:00-16:00 集いの部屋		■交流ウクレレ&ギター② 16:30-17:00 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		■ミニ健30 11:30-12:00 ミニホール
		□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール		■ミニ健30 12:15-12:45 ミニホール
		■パソコン&デジタルーム① 10:00-11:00 パソコンルーム		※申込みは終了しております
12日	日	■パソコン&デジタルーム② 11:00-12:00 パソコンルーム	20日 月	■書道教室 12:30-15:00 アートルーム
		□ぬりえの時間 10:00-11:30 集いの部屋		■ボイストレーニング 13:50-14:40 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(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール
		□カラオケの集い 13:30-15:40 ミニホール		
		□うたごえパーク 10:00-11:00 ミニホール		

【陶芸教室】 アートルーム

「ケーキ皿を作ろう」

日時:6月6日 6月20日 13:00-15:00

7月4日 14:30-15:00 木曜日 3回シリーズ

定員:12名

申込:5/16(木)~5月26日(日)

抽選発表:5/30(木)



□申込なし

■申込必要

*体育室の利用には上履きが必要です。

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！

あいぶらデジタルーム	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日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	7・14・21・28日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	8・29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。	28日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	7・14・21・28日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	30日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	1・8・12・15・19・22・26日
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	11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。	25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。	14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)13日(経験者)1・8・22・29日 (自由参加)10・17・31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♪	16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。	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・7・12・14・19・25・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。	4・8・15・22・26日
わいわいポッチャ	パラリンピックで話題の競技を楽しみましょう。	7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！	9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。	10・24・31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：18名 申込：4/25(木)～ 先着	17・24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。	7・14・21・28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。申込は終了	11・25日
おでかけデー・健康ウォーキング	「鳩山会館」へ出かけます。定員：15名程度 申込：5/7(火)～5/20(月) 発表：5/23(木) 詳しくはポスターにて。	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。申込は終了。	17・31日
パソコン&デジタルーム	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。	2・16日
健康マーじゃん	4人1組のグループを作り、マーじゃんを楽しみます。	1・6・8・13・15・20・22・27日
手芸の集い	「ツールケース」を作ります。*参加費 800円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み5/7(火)～ 先着順 12名	20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)6・20・27日 (金)10・17・24・31日
アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。定員：9名 4/21～ 先着	3日
交流ウクレレ&ギター	初めての方向け、ウクレレ・ギターに興味のある方どうぞ。少ないコードで初心者でも 弾ける曲を楽しみます。楽器貸し出しあり。下記参照	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。下記参照	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。 申込：4/20～4/29 発表：5/1	11・23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。

ハッピーウクレレ	ウクレレを楽しく弾く時間です。下記参照。	18日
----------	----------------------	-----


新プログラム
【ハッピーウクレレ】集いの部屋
簡単なコードの曲を楽しく弾きます。
日程:5月18日(土)10:30~11:00
対象:全世代
定員:なし
参加費:なし
*当日おいでください。



【交流ウクレレ&ギター】集いの部屋
日時:5月30日(木)
①16:00~16:30 ウクレレ 4名
ギター 3名
②16:30~17:00 ウクレレ 4名
ギター 3名
定員:計 14名
申込:5/18(土)～ 先着
参加費:なし



【ダーツを楽しもう】ミニホール
日時:5月22日(水) 10:00~11:00
定員:8名
申込:5/1(水)～ 先着



名称変更「はじめてのパソコン」
→ 「パソコン&デジタルーム」
日時:5月2日(木) 5月16日(木)
両日とも ①10:00~ ②11:00~
定員:各2名 *詳しくはチラシをご覧ください。

