

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2024年10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
		□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
2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
		□さわやか体育祭練習会	10:00-11:00	ミニホール
		□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
3日	木	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
4日	金	■パソコン&デジタルーム①	10:00-11:00	パソコンルーム
		■パソコン&デジタルーム②	11:00-12:00	パソコンルーム
		□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール
		■書道教室	12:30-15:00	アートルーム
		■ボイストレーニング	13:50-14:35	ミニホール
5日	土	□ぬりえの時間	10:00-11:30	集いの部屋
		□こものづくりボランティア	13:30-15:30	集いの部屋
		□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
6日	日	□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
		※申込みは終了しております		
7日	月	■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
8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
		■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
9日	水	□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
		□ほのぼの作品展	10:00-16:00	集いの部屋
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		□あいぷらデジタルーム	11:00-12:00	憩いの部屋
		□あいぷらデジタルーム	15:30-16:30	憩いの部屋
10日	木	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
		□ほのぼの作品展	10:00-16:00	集いの部屋
11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
		※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
12日	土	■からだシャキッとヨガ	13:00-14:00	体育室
		□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
13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
		□ハッピーウクレレ	10:30-11:00	集いの部屋
14日	月	■交流 陶芸教室A	13:00-13:45	アートルーム
		■交流 陶芸教室B	14:00-14:45	アートルーム
		■交流 陶芸教室C	15:00-15:45	アートルーム
		□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
15日	火	■健康マージャン	13:15-16:15	集いの部屋
		スポーツの日 ※18:15までの開館です。		
		□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	11:30-11:45	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

16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
		■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
17日	木	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
		■交流ウクレレ&ギター①	16:00-16:30	ミニホール
18日	金	■交流ウクレレ&ギター②	16:30-17:00	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
		■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		
19日	土	■ボイストレーニング	13:50-14:35	ミニホール
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
20日	日	□交流ゲートボール	13:00-15:00	体育室
		■ウクレレ達人講座	10:45-11:45	ミニホール
21日	月	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
		□わいわいポッチャ	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
22日	火	※申込みは終了しております		
		■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
		■パソコン&デジタルーム①	10:00-11:00	パソコンルーム
		■パソコン&デジタルーム②	11:00-12:00	パソコンルーム
23日	水	■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		□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	13:00-15:00	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
24日	木	■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
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		□利用者懇談会	12:00-13:00	ミニホール
25日	金	□カラオケの集い	13:30-15:40	ミニホール
		□お誕生会	11:00-11:30	ラウンジ
		□ピニャータを準備しよう	13:30-14:30	集いの部屋
26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
27日	日	※申込みは終了しております		
		■からだシャキッとヨガ	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
		□おもちゃの病院	10:00-15:00	集いの部屋
28日	月	□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	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
29日	火	□ふれあい折り紙	15:00-16:00	アートルーム
		□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
30日	水	■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
31日	木	※申込みは終了しております		
		■スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール

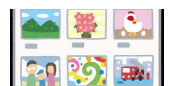
\*体育室の利用には上履きが必要です。

□ 申込なし    ■ 申込必要

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

【ほのぼのの作品展作品募集および作品展開催】

会場:集いの部屋  
60歳以上の区民の方の、趣味・特技を生かした作品展です。  
日時:10月9日(水) 10日(木) 10:00~16:00  
出展申込期間:9/11(水)~9/30(月)  
\*どなたでも、ご自由に観覧いただけます。



【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	9日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	1・15・22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。	15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・22日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝します。	24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
交流ゲートボール	室内でゲートボールを楽しみます。	19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よう。	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、参加曜日をお選びください。	(初心者)7・21日 (経験者)2・9・16・23・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
ふれあい折り紙	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・14・15・27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・4・12・16・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。	21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
ハッピーウクレレ	ウクレレを楽しく弾く時間です。	13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：18名 申込：9/25(水)～先着	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・22・29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。	12・26日
おでかけデー・健康ウォーキング	日本橋周辺を散策します。定員：15名程度 申込：9/25(水)～10/4(金) 抽選発表 10/8(火)	15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。	4・18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。	4・22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。	2・7・14・16・21・23日
手芸の集い	アヒルの「なべつかみ」を作ります。*参加費 300円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み10/4(金)～先着順 12名	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)7・21・28日 (金)11・18・25日
アロマタイム	ゆったりとした時間を楽しみましょう。	お休み
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。	17日
ダーツを楽しもう	電子ダーツに挑戦！ 楽しみましよう。定員8名 申込 10/1(火)～先着	16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。

さわやか体育祭練習会	競技種目のバグー、ポッチャ、ダンス「学園天国」を練習します。下記参照	2日
お花を楽しむ～フラワーアレンジ～	季節の花をアレンジします。下記参照。	8日
ほのぼの作品展	日頃の活動の成果の発表の場です。どなたでも観覧できます。ウラ面参照。	9・10日
動きやすいからだづくり	脊髄を中心に膝や腰をコンディショニング。申込みは終了。	11・18・25日
交流陶芸教室	今回は、かぼちゃのランプを作ります。申込は終了。	13日
ピニャータを準備しよう	ハロウィン用の準備をします。下記参照。	24日
ウクレレ達人講座(第二クール)	全5回で課題曲が弾けるように練習します。申込みは終了。	20日

【お花を楽しむ～フラワーアレンジ～】

アートルーム  
季節のお花をアレンジしましょう。  
日時:10月8日(火) 10:30～11:30  
定員:8名 先着 申込期間:9/25(水)～  
\*ほのぼの作品展に出展予定。



【さわやか体育祭練習会】

ミニホール  
体育祭に向けて競技や踊りの練習をします。  
日時:10月2日(水) 10:00～11:00  
申込はありません、当日おいでください。



【交流陶芸教室】



アートルーム  
テーマ:かぼちゃのランプ  
日時:9/15・9/29・10/13  
A:13:00-13:45  
B:14:00-14:45  
C:15:00-15:45  
\*申込は終了しています。

【動きやすいからだづくり】ミニホール 全12回  
日時:9/20、9/27、10/11、10/18、10/25、11/1、  
11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13  
10:00～11:00 すべて金曜日  
\*申込みは終了しています。



【ピニャータを準備しよう】集いの部屋  
お祝い事で飾る日本で言う「くす玉」のようなもので  
す。ハロウィン用に準備します。一緒に準備しましょう。  
日時:10月24日(木) 13:30～  
\*当日おいでください。

