

# 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2026年2月の高齢者プログラム

1日	日	□みんなといきいき体操 □カラオケの集い	11:30-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール			■ダーツを楽しもう① ■ダーツを楽しもう② ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン □卓球の集い(初心者)	10:00-10:50 11:00-11:50 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15 13:30-15:00	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール 体育室	
2日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン □卓球の集い(初心者)	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15 13:30-15:00	ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋 体育室	16日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン □卓球の集い(初心者)	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15 13:30-15:00	ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋 体育室	
3日	火	□わいわいボッチャ □みんなといきいき体操プラス ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-11:00 11:15-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋	17日	火	■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール アートルーム 集いの部屋	
4日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □卓球の集い(経験者) □みんなといきいき体操 □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール ミニホール	18日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □スマイルモルック □卓球の集い(経験者) ■おでかけデー □カラオケの集い	9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-11:00 10:00-12:00 13:30-16:30 13:30-15:40	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 森アーツギャラリー ミニホール	
5日	木				19日	木	□みんなといきいき体操プラス	11:15-11:45	ミニホール	
6日	金	■バランス体幹トレーニング □ぬりえの時間 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■書道教室 ■からだシャキッとヨガ ■ボイストレーニング □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 13:00-14:00 13:15-14:00 15:00-17:00	ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール アートルーム 体育室 ミニホール ミニホール	20日	金	■バランス体幹トレーニング ■手芸の集い ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ボイストレーニング □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 10:00-12:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:15-14:00 15:00-17:00	ミニホール 集いの部屋 ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール	
7日	土				21日	土	□おもちゃの病院 □みんなといきいき体操 □ごものづくりボランティア	10:00-15:00 11:30-11:45 13:30-15:30	受付フロント ミニホール 憩いの部屋	
8日	日	■地域貢献講座 陶芸教室① ■地域貢献講座 陶芸教室②	13:00-14:30 15:00-16:30	アートルーム アートルーム	22日	日	□みんなといきいき体操プラス ■地域貢献講座 陶芸教室① ■地域貢献講座 陶芸教室② □カラオケの集い	11:15-11:45 13:00-14:30 15:00-16:30 13:30-15:40	ミニホール アートルーム アートルーム ミニホール	
9日	月	□輪投げ ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン	10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15	ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール 集いの部屋	23日	月	■ミニ健30 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■健康マージャン *天皇誕生日 18:15まで開館	11:30-12:00 12:15-12:45 13:00-13:30 13:15-16:15 終日	ミニホール ミニホール ミニホール ミニホール 全館	
10日	火	□うたごえパーク □みんなといきいき体操プラス ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-11:00 11:15-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋	24日	火	□歌声ひろば ■スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:15-11:30 13:00-15:00 13:00-15:00 14:30-16:30	ミニホール ミニホール アートルーム 集いの部屋	
11日	水	□市山流踊りの会 ■健康マージャン ■健康マージャン □卓球の集い(経験者) □みんなといきいき体操 □カラオケの集い *建国記念の日 18:15まで開館	9:45-10:45 9:45-12:45 13:00-16:00 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:40	ミニホール 集いの部屋 集いの部屋 体育室 ミニホール ミニホール	25日	水	■健康マージャン ■健康マージャン □市山流踊りの会 □卓球の集い(経験者) □みんなといきいき体操 □カラオケの集い □ピンクシャツデー	9:45-12:45 13:00-16:00 9:45-10:45 10:00-12:00 11:30-11:45 13:15-15:15 終日	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 ミニホール ミニホール 全館	
12日	木	□みんなといきいき体操 ■陶芸教室 ■ウクレレ達人講座 ■はじめてのギター ■はじめてのウクレレ	11:30-11:45 14:30-15:00 14:30-15:30 16:00-17:00 16:00-17:00	ミニホール アートルーム ミニホール 集いの部屋 ミニホール	26日	木	□みんなといきいき体操 ■ウクレレ達人講座 ■はじめてのギター ■はじめてのウクレレ	11:30-11:45 14:30-15:30 16:00-17:00 16:00-17:00	ミニホール ミニホール 集いの部屋 ミニホール	
13日	金	■バランス体幹トレーニング ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■書道教室	10:00-11:00 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00	ミニホール ミニホール ミニホール アートルーム	27日	金	■バランス体幹トレーニング □誕生会 ■ミニ健30 ■ミニ健30 ■書道教室 ■からだシャキッとヨガ □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:00 11:00-11:30 11:30-12:00 12:15-12:45 12:30-15:00 13:00-14:00 15:00-17:00	ミニホール ラウンジ ミニホール ミニホール アートルーム 体育室 ミニホール	
14日	土	*ブリッジフェスタ	13:00-16:00	港南区民センター	28日	土	■地域貢献講座男性のためのボイストレーニング ■おしゃべりクッキング＆カフェ ■やさしいフラ① ■やさしいフラ②	11:10-12:00 14:00-16:30 14:30-15:20 15:30-16:20	ミニホール 学童クラブ室イースト ミニホール ミニホール	
15日	日	□みんなといきいき体操プラス □カラオケの集い	11:15-11:45 13:30-15:40	ミニホール ミニホール						

□申込なし ■申込必要

令和7年度【ブリッジフェスタ】開催

あいぱら、ゆとりーむ、台場3館合同の発表会です。  
日頃活動している踊り、歌などの披露の場です。

日時:2月14日(土) 13:00~16:00

場所:芝浦港南区民センター

\*観覧自由、お立ち寄りください。



\*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！**

囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	3・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
歌声ひろば	講師のピアノ演奏に合わせ、昭和歌謡や叙事歌を歌います。	24日
うたごえパーク	叙事歌や昭和歌謡を歌います。	10日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	3・10・17・24日
誕生会	誕生日の高齢者と乳幼児をお祝いします。(2月生まれの方、是非ご参加ください)	27日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	1・4・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。	21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。	18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)2・16日 (経験者)4・11・18・25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。	1・4・11・12・21・25・26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・10・15・19・22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！	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。	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：20名 申込：1/25（日）～ 先着順	6・27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。	3・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-R83月期の申込みは終了。	14(ブリッジフェスタ)・28日
おでかけデー・健康ウォーキング	健康維持・促進、気分転換となる外出に出かけましょう。定員：12名 今回は「マチュピチュ展」鑑賞に森アーツギャラリーでかけます。 申込み：1/28(水)～2/7(土) 抽選発表：2/12(木)	18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。1-3月申込みは終了。	6・20日
健康マージャン	4人1組のグループで、マージャンを楽しめます。	2・4・9・11・16・18・23・25日
手芸の集い	今回は「レジンでチャームアクセサリー作り」です。 * 参加費 500円程度 * 持ち物：ピンセットなど * 申込み 2/6（金）～ 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・第4期1-3月期 申込は終了)	(月)2・9・16・23日 (金)6・13・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。①10：00-10：50 ②11：00-11：50 各8名 申込み：2/1（日）～ 先着	16日
アロマdeストレッチ	アロマを楽しみながら、ストレッチでゆったりとした時間を過ごしましょう。	お休み
はじめてのウクレレ＆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。申込みは終了。	12・26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。申込みは終了。	12・26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。**

バランス体幹トレーニング（基礎編）	姿勢や重心、体の使い方で日常生活動作改善が目的の講座。申込みは終了。	6・13・20・27日
陶芸教室	今回はおひなさまを作ります。申込みは終了。	12日
ブリッジフェスタ	3館合同の発表会です。どなたでも観覧できます。当日お越しください。ウラ面参照。	14日
ピンクシャツデー	いじめについて考える日です。身の回りにピンクを取り入れてみませんか。チラシ参照。	25日
地域貢献講座男性のためのボイストレーニング	概ね50歳以上の男性の方対象のボイストレーニング。2回コース。下記参照。	28日
おしゃべりクッキング＆カフェ	今回は山形名物「芋煮」を作り、お茶タイムとおしゃべりも楽しめます。下記参照	28日
地域貢献講座 陶芸教室	概ね50歳以上の方対象の陶芸教室。「飯椀」を作ります。申込みは終了。	8・22日

