




# 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2018年4月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土
1 □カラオケの集い	2 □毎日コツコツ健康体操 ■会食サービス ■健康マージャン □卓球の集い □ボイストレーニング	3 □毎日コツコツ健康体操 □絵手紙の集い □スポーツ吹矢 □囲碁サークル	4 ■健康マージャン □卓球の集い □毎日コツコツ健康体操 □カラオケの集い	5 ■はじめてのパソコン □毎日コツコツ健康体操 □からだシャキッとヨガ □フラレッスン	6 ■もっと健康トレーニング ■健康トレーニング □毎日コツコツ健康体操 □書道教室 □卓球の集い	7 □こものづくり ボランティア
8 	9 ■健康トレーニング □毎日コツコツ健康体操 ■会食サービス ■健康マージャン □卓球の集い □ふれあいおりがみアート	10 □アメイさんとお話ししよう □毎日コツコツ健康体操 □絵手紙の集い □囲碁サークル	11 ■健康マージャン □市山流踊りの会 □卓球の集い □毎日コツコツ健康体操 ■健康ウォーキング	12 ■手芸の集い □毎日コツコツ健康体操 □水墨画教室	13 ■もっと健康トレーニング ■健康トレーニング □毎日コツコツ健康体操 □書道教室	14 
15 □カラオケの集い	16 ■健康トレーニング □毎日コツコツ健康体操 ■会食サービス ■健康マージャン □卓球の集い □みんなdeピンポン	17 ■バランストレーニング 足腰元気講座 □毎日コツコツ健康体操 □絵手紙の集い □スポーツ吹矢 □囲碁サークル	18 ■健康マージャン □卓球の集い □毎日コツコツ健康体操 □カラオケの集い	19 ☆おしゃべりの時間 ■はじめてのパソコン □毎日コツコツ健康体操	20 ■もっと健康トレーニング ■健康トレーニング □毎日コツコツ健康体操 □卓球の集い	21 
22 □カラオケの集い	23 ■健康トレーニング ☆アタマもカラダも スッキリ体操 □お誕生会 □毎日コツコツ健康体操 ■会食サービス ■健康マージャン □卓球の集い □ボイストレーニング	24 ■バランストレーニング 足腰元気講座 □歌声ひろば □毎日コツコツ健康体操 □絵手紙の集い □スポーツ吹矢 □囲碁サークル	25 ■健康マージャン □市山流踊りの会 □卓球の集い □毎日コツコツ健康体操 □カラオケの集い	26 □毎日コツコツ健康体操 □からだシャキッとヨガ □水墨画教室 □フラレッスン	27 ■もっと健康トレーニング ■健康トレーニング □毎日コツコツ健康体操 □書道教室 □卓球の集い	28 □うたごえパーク □ゲートボール の集い
29 □カラオケの集い ※18:15までの開館	30 ■健康トレーニング ■会食サービス ■健康マージャン □卓球の集い □ボイストレーニング	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>・4月より『からだシャキッとヨガ』がスタートします！ (木曜日13:15-14:15・月2回)</p> <p>・4月より『ボイストレーニング』を時間帯を変えて増設します！ (月曜日14:30-15:20・月3~4回)</p> </div>				

プログラム名	曜日	時間	回数	会場
アメイさんとお話ししよう	火	10:30-11:30	10日	憩いの部屋
囲碁サークル	火	15:15-17:15	3日・10日・17日・24日	集いの部屋
市山流踊りの会	水	9:45-10:45	11日・25日	ミニホール(※4/11は学童クラブイースト)
うたごえパーク	土	10:15-11:30	28日	ミニホール
歌声ひろば	火	10:15-11:30	24日	ミニホール
絵手紙の集い	火	13:00-15:00	3日・10日・17日・24日	集いの部屋
お誕生会	月	11:00-11:30	23日	ふれあいラウンジ
カラオケの集い	日	13:00-15:00	1日・15日・22日・29日	ミニホール
	水	13:30-15:30	4日・18日・25日	ミニホール
からだシャキッとヨガ	木	13:15-14:15	5日・26日	ミニホール
ゲートボールの集い	土	13:00-15:00	28日	体育室
こものづくりボランティア	土	13:30-15:30	7日	ふれあいラウンジ
書道教室	金	13:00-15:00	6日・13日・27日	集いの部屋
水墨画教室	木	13:30-15:30	12日・26日	集いの部屋
スポーツ吹矢	火	13:00-15:00	3日・17日・24日	ミニホール
卓球の集い	月(初心者)	13:00-15:00	2日・9日・16日・23日・30日	体育室
	水(経験者)	10:00-12:00	4日・11日・18日・25日	体育室
	金(自由参加)	15:00-17:00	6日・20日・27日	ミニホール
フラレッスン	木	14:45-15:45	5日・26日	ミニホール
ふれあいおりがみアート	月	16:00-17:00	9日	アートルーム
ボイストレーニング	月	14:30-15:20	2日・23日・30日	ミニホール
毎日コツコツ健康体操	月・火・木・金	11:30-11:45	毎日(※4/30はお休み)	体育室
	水	12:00-12:15	毎日	体育室
みんなdeピンポン	月	15:15-16:00	16日	体育室

プログラム名	曜日	時間	回数	会場
健康ウォーキング	水	14:00集合(予定)	11日	
今回は芝浦中央公園まで歩きます。 *詳細は別紙案内(後日発行)でご確認をお願い致します。				
健康マージャン	月	13:15-17:15	2日・9日・16日・23日・30日	集いの部屋
	水	9:40-13:40	4日・11日・18日・25日	集いの部屋
	水	13:45-17:45	4日・11日・18日・25日	集いの部屋
手芸の集い	木	10:00-12:00	12日	集いの部屋
「カフェエプロン」を作ります(布柄はいろいろあります) *参加費150円 *持ち物 裁縫道具 *フロン、またはお電話でお申し込みください。				
はじめてのパソコン	木	10:00-11:00	5日・19日	パソコンルーム
	木	11:00-12:00	5日・19日	パソコンルーム
会食サービス	月	11:45-12:30	2日・9日・16日・23日・30日	集いの部屋
健康トレーニング	月	9:45-10:45	9日・16日・23日・30日	ミニホール(※4/9は体育室)
	月	11:00-12:30	9日・16日・23日・30日	ミニホール(※4/9は体育室)
	金	13:00-14:30	6日・13日・20日・27日	ミニホール(※4/13は体育室)
もっと健康トレーニング	金	10:00-11:30	6日・13日・20日・27日	ミニホール(※4/13は体育室)
バランストレーニング足腰元気講座	火	10:00-11:30	17日・24日	ミニホール

### 特別プログラム

おしゃべりの時間

**4月19日(木) 10:00-11:00**  
憩いの部屋  
一緒にわいわいお喋りをして気持ちもスッキリさせませんか!?

アタマもカラダもスッキリ体操

**4月23日(月) 11:00-11:30**  
憩いの部屋  
脳を活性化させる体操や簡単なトレーニングで頭も体も元気になる時間です。

予告

**第1期 陶芸教室**  
テーマ“紐作りで蕎麦猪口作り”  
～須領で絵付けをしよう～

【日程】  
5月10日(木) 13:00-15:00  
5月24日(木) 13:00-15:00  
6月7日(木) 14:30-15:00

【定員】18名  
【参加費】30円  
【講師】大川 和宏 先生  
【申込期間】4月16日(月)～4月28日(土)  
【抽選発表】5月2日(水)  
\*フロント、またはお電話でお申し込みください。  
\*応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

※港区事業(要問い合わせ)  
※港区事業(要問い合わせ)  
※港区事業(要問い合わせ)  
※港区事業(要問い合わせ)  
※港区事業(要問い合わせ)  
※港区事業(要問い合わせ)

