

# 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2018年5月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土
<b>お知らせ</b> ※5月1日(火)～7日(月)の期間、 体育室は床工事に伴い、 ご利用いただけません。		1 ■ バランストレーニング 足腰元氣講座 □ 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	2 ■ 健康マージャン □ 毎日コツコツ健康体操 □ カラオケの集い	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
体育室床工事期間(※体育室はご利用いただけません)						
6 □ カラオケの集い	7 ■ 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 □ ボイストレーニング	8 ■ バランストレーニング 足腰元氣講座 □ アメイさんとお話ししよう □ 毎日コツコツ健康体操 ■ 手芸の集い □ 絵手紙の集い □ スポーツ吹矢 □ 囲碁サークル	9 ■ 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	10 ■ はじめてのパソコン ☆ ども園交流プログラム □ 毎日コツコツ健康体操 ☆ 陶芸教室 □ からだシャキッとヨガ □ 水墨画教室 □ フラレッシン	11 ■ 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	12 □ こものづくり ボランティア ☆ ハーバリウム・ ワークショップ (※詳細は表紙)
13 □ カラオケの集い	14 ■ 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 □ ボイストレーニング □ ふれあいおりがみアート	15 ■ バランストレーニング 足腰元氣講座 □ 毎日コツコツ健康体操 □ 絵手紙の集い □ スポーツ吹矢 ■ おでかけデー □ 囲碁サークル	16 ■ 健康マージャン □ 卓球の集い □ うたごえパーク ☆ アタマもカラダも スッキリ体操 □ 毎日コツコツ健康体操 □ カラオケの集い	17 ☆ めりえの時間 □ 毎日コツコツ健康体操	18 ■ 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	19 
20 □ カラオケの集い	21 ■ 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	22 ■ バランストレーニング 足腰元氣講座 □ 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	23 ■ 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	24 ■ はじめてのパソコン □ 毎日コツコツ健康体操 ☆ 陶芸教室 □ からだシャキッとヨガ □ 水墨画教室 □ フラレッシン	25 ■ 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	26 □ うたごえパーク □ ゲートボール の集い
27 □ カラオケの集い	28 ■ 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 □ ボイストレーニング □ みんなdeピンポン	29 ■ バランストレーニング 足腰元氣講座 □ 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	30 ■ 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	31 □ お誕生会 □ 毎日コツコツ健康体操	□ 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！ ■ 事前申込プログラム → 事前に申込みが必要です。 ☆ 特別プログラム → 詳細は別紙案内、またはフロントでご確認を お願い致します。	

アメイさんとお話ししよう	火	10:30-11:30	8日	憩いの部屋
囲碁サークル	火	15:15-17:15	1日・8日・15日・22日・29日	集いの部屋
市山流踊りの会	水	9:45-10:45	9日・23日	ミニホール
うたごえパーク	水	10:15-11:15	16日	ミニホール
	土	10:15-11:15	26日	ミニホール
歌声ひろば	火	10:15-11:30	22日	ミニホール
絵手紙の集い	火	13:00-15:00	1日・8日・15日・22日・29日	集いの部屋
お誕生会	木	11:00-11:30	31日	ふれあいラウンジ
カラオケの集い	日	13:00-15:00	6日・13日・20日・27日	ミニホール
	水	13:30-15:30	2日・9日・16日・23日・30日	ミニホール
からだシャキッとヨガ	木	13:15-14:15	10日・24日	ミニホール
ゲートボールの集い	土	13:00-15:00	26日	体育室
こものづくりボランティア	土	13:30-15:30	12日	ふれあいラウンジ
書道教室	金	13:00-15:00	11日・18日・25日	集いの部屋
水墨画教室	木	13:30-15:30	10日・24日	集いの部屋
スポーツ吹矢	火	13:00-15:00	1日・8日・15日・22日・29日	ミニホール
卓球の集い	月(初心者)	13:00-15:00	14日・21日・28日	体育室
	水(経験者)	10:00-12:00	9日・16日・23日・30日	体育室
	金(自由参加)	15:00-17:00	11日・18日・25日	ミニホール
フラレッシン	木	14:45-15:45	10日・24日	ミニホール
ふれあいおりがみアート	月	16:00-17:00	14日	アートルーム
ボイストレーニング	月	14:30-15:20	7日・14日・28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(※5/3・5/4はお休み)	体育室(※5/1は4階エレベーターホール)
	水	12:00-12:15	毎日	体育室(※5/2は4階エレベーターホール)
みんなdeピンポン	月	15:15-16:00	28日	体育室

おでかけデー	火	13:30集合(予定)	15日	
名称を変えてリニューアル！今回は日古河庭園に行きます。 *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	7日・14日・21日・28日	集いの部屋
	水	9:40-13:40	2日・9日・16日・23日・30日	集いの部屋
	水	13:45-17:45	2日・9日・16日・23日・30日	集いの部屋
手芸の集い	火	13:00-15:00	8日	憩いの部屋
「ランジェリーケース」を作ります。 *参加費 150円 *持ち物 裁縫道具 *フロント、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	10日・24日	パソコンルーム
	木	11:00-12:00	10日・24日	パソコンルーム
会食サービス	月	11:45-12:30	7日・14日・21日・28日	集いの部屋
健康トレーニング	月	9:45-10:45	7日・14日・21日・28日	ミニホール
	月	11:00-12:30	7日・14日・21日・28日	ミニホール
	金	13:00-14:30	11日・18日・25日	ミニホール
もっと健康トレーニング	金	10:00-11:30	11日・18日・25日	ミニホール
バランストレーニング足腰元氣講座	火	10:00-11:30	1日・8日・15日・22日・29日	ミニホール(※5/22は憩いの部屋)

\*5月は『おでかけデー』を実施し、『健康ウォーキング』はお休みします。

## 特別プログラム

第3期 陶芸教室  
 テーマ「紐作りで蕎麦猪口作り」  
 ～呉須で絵付けをしよう

【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  
 \*全3回シリーズです。  
 【申込期間】4月28日(土)で終了しています。  
 【抽選発表】5月2日(水)

## ども園交流プログラム

5月10日(木) 10:15-11:30  
 芝浦アイランドども園  
 ども園の可愛い園児と遊んだり歌ったりお話し  
 たりと、楽しい時間を過ごしませんか？  
 \*詳細は別紙案内(後日発行)でご確認をお願い致します。

## アタマもカラダも スッキリ体操

5月16日(水) 11:30-12:00  
 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。

## めりえの時間

5月17日(木)  
 10:00-11:00  
 憩いの部屋  
 塗り絵を通して楽しい時間を  
 過ごしましょう♪

※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)