

# 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2018年6月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土	
<p>○通常プログラム ■事前申込プログラム ☆特別プログラム</p> <p>申込みは不要です。どなたでも当日お気軽にどうぞ！ 事前に申込みが必要で、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。</p>		<p><b>さわやか体育祭</b> 【日時】7月4日(水) 10:00~15:00(予定) 【会場】港区スポーツセンター 【申込】6月1日(金)~6月25日(月) *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。</p>				<p>1 ■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</p>	<p>2 □こものづくりボランティア</p>
<p>3 □カラオケの集い</p>	<p>4 ■健康トレーニング ☆アタマもカラダもスッキリ体操 □毎日コツコツ健康体操 ■会食サービス □卓球の集い ■健康マージャン □ボイストレーニング</p>	<p>5 ■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</p>	<p>6 ■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</p>	<p>7 □毎日コツコツ健康体操 ■健康ウォーキング ☆陶芸教室</p>	<p>8 ■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</p>	<p>9 ☆アメイさんとお話ししよう ～インドカレーの作り方講座～</p>	
<p>10 □うたごえパーク □カラオケの集い</p>	<p>11 ■健康トレーニング □毎日コツコツ健康体操 ■会食サービス □卓球の集い ■健康マージャン □ボイストレーニング □ふれあいおりがみアート</p>	<p>12 ■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</p>	<p>13 ■健康マージャン □市山流踊りの会 ■手芸の集い □卓球の集い □毎日コツコツ健康体操 □カラオケの集い</p>	<p>14 ☆めりえの時間 ■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 □水墨画教室 □フラレッシン</p>	<p>15 ■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</p>	<p>16 ☆あきる野環境バスハイク</p>	
<p>17 □カラオケの集い</p>	<p>18 ■健康トレーニング ☆アタマもカラダもスッキリ体操 □毎日コツコツ健康体操 ■会食サービス □卓球の集い ■健康マージャン</p>	<p>19 ■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 ☆輪投げ □囲碁サークル</p>	<p>20 ■健康マージャン □卓球の集い ☆モールドで作ってみよう！ □うたごえパーク □毎日コツコツ健康体操 ☆演劇ワークショップ</p>	<p>21 ☆手芸Café □毎日コツコツ健康体操</p>	<p>22 ■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</p>	<p>23 □ゲートボールの集い</p>	
<p>24 ☆あいぷらシネマ □カラオケの集い</p>	<p>25 ■健康トレーニング □毎日コツコツ健康体操 ■会食サービス □卓球の集い ■健康マージャン □ボイストレーニング □みんなdeピンポン</p>	<p>26 ■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</p>	<p>27 ■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</p>	<p>28 ■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 □水墨画教室 □フラレッシン</p>	<p>29 ■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 □お誕生会 □卓球の集い</p>		

<p>○囲碁サークル 5日・12日・19日・26日(火)/15:15-17:15/集いの部屋 囲碁を楽しむ時間です。</p>	<p>書道教室 1日・8日・22日(金)/13:00-15:00/集いの部屋 講師から書道を学びます。</p>
<p>○市山流踊りの会 13日・27日(水)/9:45-10:45/ミニホール 講師から日本舞踊を教わります。</p>	<p>水墨画教室 14日・28日(木)/13:30-15:30/集いの部屋 講師から水墨画を学びます。</p>
<p>○うたごえパーク 10日(日)/10:30-11:30/ミニホール 20日(水)/11:00-12:00/ミニホール 懐かしの映像を見ながら、昭和歌謡や叙情歌を歌います。</p>	<p>スポーツ吹矢 5日・12日・19日・26日(火)/13:00-15:00/ミニホール 腹式呼吸を用い、競技性を持たせた吹矢です。</p>
<p>○歌声ひろば 26日(火)/10:15-11:30/ミニホール 講師のピアノ演奏に合わせて、昭和歌謡や叙情歌を歌います。</p>	<p>卓球の集い 初心者 4日・11日・18日・25日(月)/13:00-15:00/体育室 経験者 6日・13日・20日・27日(水)/10:00-12:00/体育室 自由参加 1日・8日・15日・22日・29日(金)/15:00-17:00/ミニホール 個人のレベルに応じて、参加曜日をお選びできます。</p>
<p>○絵手紙の集い 5日・12日・19日・26日(火)/13:00-15:00/集いの部屋 絵手紙を楽しむ時間です。</p>	<p>フラレッシン 14日・28日(木)/14:45-15:45/ミニホール ハワイの伝統的音楽に合わせてダンスを踊ります。</p>
<p>○お誕生会 29日(金)/11:00-11:30/ふれあいラウンジ 誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。</p>	<p>ふれあいおりがみアート 11日(月)/16:00-17:00/アートルーム 折り紙づくりを通して世代間交流を図ります。</p>
<p>○カラオケの集い 3日・10日・17日・24日(日)/13:00-15:00/ミニホール 6日・13日・27日(水)/13:30-15:30/ミニホール カラオケを楽しむ時間です。</p>	<p>毎日コツコツ健康体操 毎日(月・火・木・金)/11:30-11:45/体育室 毎日(水)/12:00-12:15/体育室 港区オリジナルの15分の易しい体操です。</p>
<p>○からだシャキッとヨガ 14日・28日(木)/13:15-14:15/ミニホール 身体をほぐしながら、姿勢改善を目指します。</p>	<p>みんなdeピンポン 25日(月)/15:15-16:00/体育室 高齢者と児童が、卓球を通して交流を図ります。</p>
<p>○ゲートボールの集い 23日(土)/13:00-15:00/体育室 室内でゲートボールを楽しみます。</p>	
<p>○こものづくりボランティア 2日(土)/13:30-15:30/ふれあいラウンジ 多世代が一緒に、小物を作ります。</p>	

<p>○健康ウォーキング 7日(木)/14:00集合(予定) 今回はレインボーブリッジを渡ってお台場まで歩きます♪ *詳細は別紙案内(後日発行)でご確認をお願い致します。</p>	<p>手芸の集い 13日(水)/10:00-12:00/憩いの部屋 「あみあみコサージュ」を作ります。 *参加費 200円 *持ち物 かぎ針5号(4号) *フロント、またはお電話でお申し込みください。</p>
<p>○はじめてのパソコン 14日・28日(木)/10:00-11:00/パソコンルーム 14日・28日(木)/11:00-12:00/パソコンルーム 入力練習をメインに、スキルアップを目指します。</p>	<p>健康トレーニング 4日・11日・18日・25日(月)/9:45-10:45/ミニホール 4日・11日・18日・25日(月)/11:00-12:30/ミニホール 1日・8日・15日・22日・29日(金)/13:00-14:30/ミニホール 脳刺激体操、筋力トレーニングなどを通して健康的な生活を維持します(※港区事業・要問い合わせ)。</p>
<p>○健康マージャン 4日・11日・18日・25日(月)/13:15-17:15/集いの部屋 6日・13日・20日・27日(水)/9:40-13:40/集いの部屋 6日・13日・20日・27日(水)/13:45-17:45/集いの部屋 4人1組のグループを作り、マージャンを楽しみます。</p>	<p>もっと健康トレーニング 1日・8日・15日・22日・29日(金)/10:00-11:30/ミニホール 健康トレーニングより運動強度を強くしたプログラムです(※港区事業・要問い合わせ)。</p>
<p>○会食サービス 4日・11日・18日・25日(月)/11:45-12:30/集いの部屋 独居の方に食事を提供します(※港区事業・要問い合わせ)。</p>	<p>バランストレーニング足腰元気講座 5日・12日・19日・26日(火)/10:00-11:30/憩いの部屋 転倒や骨折を予防するためのトレーニングを実施します(※港区事業・要問い合わせ)。</p>

\*6月は『健康ウォーキング』を実施し、『おでかけデー』はお休みします。

【特別プログラム】 \*詳細は別紙案内(後日発行)でご確認をお願い致します。

あいぷらシネマ……………名作映画の上映会です。 24日(日)/9:45-11:45(予定)/ミニホール

アメイさんとお話ししよう……………今回は特別プログラム。本場のインドカレーの作り方を学びませんか!? (有料) 9日(土)/13:30-15:00/学童クラブブース

あきる野環境バスハイク……………子どもたちと一緒にあきる野で自然体験をしよう! 16日(土)/7:45-16:00 ※申込は5/28(月)までです。

アタマもカラダもスッキリ体操……………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らせます! 4日・18日(月)/11:00-11:30 憩いの部屋

演劇ワークショップ……………身体を動かしたり簡単なゲームをしたりして、脳を活性化させましょう! 20日(水)/13:00-14:30/ミニホール

手芸Café……………いろいろな世代が一緒に、ひまわり型トレイ」を作ります(参加費 200円 持ち物 裁縫道具)。 21日(木)/10:00-12:00/憩いの部屋

陶芸教室(全3回シリーズ)……………テーマ「紐作りで蕎麦猪口作り」～呉須で給付けをしよう～ 7日(木)/14:30-15:00/アートルーム ※申込は終了しております。

めりえの時間……………塗り絵を通して楽しい時間を過ごしましょう! 14日(木)/10:00-11:00/憩いの部屋

モールドで作ってみよう!……………モールド(手芸材料)を使っていろいろなものを作ってみましょう! 20日(水)/10:30-11:30/憩いの部屋

輪投げ……………高得点を狙いましょう! 誰でも参加できる易しいプログラムです。 19日(火)/15:00-16:00/憩いの部屋