

# 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2018年7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 ■健康トレーニング □毎日コトコツ健康体操 ■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	3 ■バランストレーニング足腰元気講座 □毎日コトコツ健康体操 □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  <b>さわやか体育祭</b> 10:00-15:00 港区スポーツセンター	5 □毎日コトコツ健康体操 ■おでかけデー	6 ☆フラワーアレンジメント ■もつと健康トレーニング ■健康トレーニング □毎日コトコツ健康体操 □書道教室 □卓球の集い	7 		
8	9 ■健康トレーニング □毎日コトコツ健康体操 ■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	10 ☆はり・マッサージ ■バランストレーニング足腰元気講座 □アメイさんとお話ししよう □毎日コトコツ健康体操 □絵手紙の集い □囲碁サークル	11 ☆はり・マッサージ ■健康マージャン □市山流踊りの会 □卓球の集い □毎日コトコツ健康体操	12 ■はじめてのパソコン □毎日コトコツ健康体操 □からだシャキッとヨガ □水墨画教室 □フラレッスン	13 ■もつと健康トレーニング ■健康トレーニング □毎日コトコツ健康体操 □書道教室 □卓球の集い	14 □カラオケの集い □こものづくりボランティア		
15 カラオケの集い	16 海の日 ■健康トレーニング ■会食サービス □卓球の集い ■健康マージャン  ※開館は 18:15までです	17 ■バランストレーニング足腰元気講座 □毎日コトコツ健康体操 □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 □うたごえパーク ☆ピーズで作ってみよう! □卓球の集い ☆アタマもカラダもスッキリ体操 □毎日コトコツ健康体操 □カラオケの集い	19 ■はじめてのパソコン □毎日コトコツ健康体操	20 ■もつと健康トレーニング ■健康トレーニング □毎日コトコツ健康体操 □卓球の集い	21 ■手芸の集い ☆輪投げ		
22 カラオケの集い	23 □毎日コトコツ健康体操 ■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	24 ■バランストレーニング足腰元気講座 □歌声ひろば □毎日コトコツ健康体操 □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 □毎日コトコツ健康体操 □カラオケの集い	26 □毎日コトコツ健康体操 ☆涼をとろう □からだシャキッとヨガ □水墨画教室 □フラレッスン	27 □アメイさんとお話ししよう ☆アタマもカラダもスッキリ体操 □毎日コトコツ健康体操 □書道教室 □卓球の集い	28 □ゲートボールの集い		
29 カラオケの集い	30 □うたごえパーク □毎日コトコツ健康体操 ■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	31 ■バランストレーニング足腰元気講座 □お誕生会 □毎日コトコツ健康体操 □絵手紙の集い □スポーツ吹矢 □囲碁サークル	□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。				<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	

(通常プログラム) どの日でも当日お気軽にどうぞ！	アメイさんとお話ししよう 10日(火)/10:30-11:30/憩いの部屋 27日(金)/10:30-11:30/憩いの部屋 外国人スタッフと世界の国々についてお話しします。
	囲碁サークル 3日・10日・17日・24日・31日(火)/15:15-17:15/集いの部屋 囲碁を楽しむ時間です。
	市山流踊りの会 11日・25日(水)/9:45-10:45/ミニホール(※7/11は学童クラブイースト) 講師から日本舞踊を教わります。
	うたごえパーク 18日(水)/9:45-10:45/ミニホール 30日(月)/9:45-10:45/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。
	歌声ひろば 24日(火)/10:15-11:30/ミニホール 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。
	絵手紙の集い 3日・10日・17日・24日・31日(火)/13:00-15:00/集いの部屋 絵手紙を楽しむ時間です。
	お誕生会 31日(火)/11:00-11:30/ミニホール 誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。
	カラオケの集い 1日・15日・22日・29日(日)/13:00-15:00/ミニホール 18日・25日(水)/13:30-15:30/ミニホール 14日(土)/9:45-11:45/ミニホール カラオケを楽しむ時間です。
	からだシャキッとヨガ 12日・26日(木)/13:15-14:15/ミニホール 身体をほくしながら、姿勢改善を目指します。7月のテーマは「ダイエット」です！
	ゲートボールの集い 28日(土)/13:00-15:00/体育室 室内でゲートボールを楽しみます。

こものづくりボランティア 14日(土)/13:30-15:30/ふれあいラウンジ 多世代が一緒になって、小物を作ります。
書道教室 6日・13日・27日(金)/13:00-15:00/集いの部屋 講師から書道を学びます。
水墨画教室 12日・26日(木)/13:30-15:30/集いの部屋 講師から水墨画を学びます。
スポーツ吹矢 3日・17日・24日・31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。
卓球の集い 初心者 2日・9日・16日・23日・30日(月)/13:00-15:00/体育室 経験者 11日・18日・25日(水)/10:00-12:00/体育室 自由参加 6日・13日・20日・27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。
フラレッスン 12日・26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。
ふれあいおりがみアート 9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。
ボイストレーニング 2日・9日・23日・30日(月)/14:30-15:20/ミニホール 講師から発声法や腹式呼吸の方法を学びます。
毎日コトコツ健康体操 毎日(月・火・木・金)/11:30-11:45/体育室(※7/16はお休み) 毎日(水)/12:00-12:15/体育室(※7/4はお休み)
港区オリジナルの15分の易しい体操です。
みんなdeピンポン 23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。

(事前申込プログラム)	おでかけデー 5日(木)/14:00集合(予定) 今回は国立科学博物館(上野)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。
	はじめてのパソコン 12日・19日(木)/10:00-11:00/パソコンルーム 12日・19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。
	健康マージャン 2日・9日・16日・23日・30日(月)/13:15-17:15/集いの部屋 4日・11日・18日・25日(水)/9:40-13:40/集いの部屋 4日・11日・18日・25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。
	会食サービス 2日・9日・16日・23日・30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)。

手芸の集い 21日(土)/9:45-11:45/憩いの部屋 「グラニーバック」を作ります。 *参加費 300円程度(予定) *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。
健康トレーニング 2日・9日・16日(月)/9:45-10:45/ミニホール 2日・9日・16日(月)/11:00-12:30/ミニホール 6日・13日・20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な生活を維持します(※港区事業・要問い合わせ)。
もつと健康トレーニング 6日・13日・20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)。
バランストレーニング足腰元気講座 3日・10日・17日・24日・31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)。

\*7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。

<b>【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。</b>	
あいぷらシネマ..... 名作映画の上映会です。 27日(金)/12:30-14:30(予定)/ミニホール	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しましょう! 18日(水)/11:15-11:45/憩いの部屋・27日(金)/11:30-12:00/憩いの部屋
はり・マッサージ..... 真夏のはり・マッサージを提供します。 10日(火)・11日(水)/10:00-15:00/ミニホール ※申込は終了しております。	ピーズで作ってみよう!..... ピーズを使っていろいろなものを作ってみよう! 18日(水)/10:00-11:00/憩いの部屋
フラワーアレンジメント..... 季節感のある生花を使ってフラワーアレンジメントを楽しみます。今回は七夕の雰囲気を楽しみます(有料)。 6日(金)/10:00-11:30/集いの部屋	涼をとろう..... 真夏の屋下がり冷たいデザートを提供します。今回はかき氷をお楽しみいただく予定です。 26日(木)/11:30頃~14:30頃~/ふれあいラウンジ
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。 21日(土)/13:30-14:30/憩いの部屋	