

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2018年8月の高齢者プログラム

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------|---|--|--|--|--|---|
| □通常プログラム ■事前申込プログラム ☆特別プログラム | 申込みは要りません。どなたでも当日お気軽にどうぞ！ 事前に申込みが必要です。 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。 | | 1 ■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 ☆ぬりえの時間 | 2 ■はじめてのパソコン □毎日コツコツ健康体操 □からだジャキツとヨガ □フアラッスン | 3 □カラオケの集い □毎日コツコツ健康体操 □書道教室 □卓球の集い | 4 □こものづくりボランティア |
| 5 □カラオケの集い | 6 ☆輪投げ □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 | 7 ■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 ☆アタマもカラダもスツクリ体操 ☆涼をとろう □囲碁サークル | 8 ■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 ☆身体を動かして脳を活性化 | 9 □毎日コツコツ健康体操 □水墨画教室 | 10 □毎日コツコツ健康体操 □うたごえパーク □書道教室 □卓球の集い | 11 山の日 ※開館は18:15までです |
| 12 □カラオケの集い | 13 ☆輪投げ □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 | 14 ■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 □囲碁サークル | 15 ■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 | 16 ■はじめてのパソコン □アメイさんとお話ししよう □毎日コツコツ健康体操 | 17 □毎日コツコツ健康体操 ☆あいぷらシネマ □卓球の集い | 18 ☆観劇ツアー |
| 19 □カラオケの集い | 20 ☆アタマもカラダもスツクリ体操 □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 □みんなdeピンポン | 21 ■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 ☆ちぎりえ □囲碁サークル | 22 ■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 | 23 □お誕生会 □毎日コツコツ健康体操 ☆アタマもカラダもスツクリ体操 □からだジャキツとヨガ □水墨画教室 □フアラッスン | 24 □毎日コツコツ健康体操 ☆アタマもカラダもスツクリ体操 □卓球の集い | 25 □うたごえパーク □ゲートボールの集い |
| 26 □カラオケの集い | 27 ■健康トレーニング ☆アタマもカラダもスツクリ体操 □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 | 28 ■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 | 29 ■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 | 30 ■おでかけデー □毎日コツコツ健康体操 ■手芸の集い | 31 ■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 |  |



【通常プログラム】

| | |
|--------------|--|
| アメイさんとお話ししよう | 16日(木)/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 | 7日・14日・21日・28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 | 8日・22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。 |
| うたごえパーク | 10日(金)/13:00-14:00/ミニホール 25日(土)/10:00-11:00/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。 |
| 歌声ひろば | 28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。 |
| 絵手紙の集い | 7日・14日・21日・28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 | 23日(木)/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 | 5日・12日・19日・26日(日)/13:00-15:00/ミニホール 1日・15日・22日・29日(水)/13:30-15:30/ミニホール 3日(金)/10:00-12:00/ミニホール カラオケを楽しむ時間です。 |
| からだジャキツとヨガ | 2日・23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。 |
| ゲートボールの集い | 25日(土)/13:00-15:00/体育室 室内でゲートボールを楽しみます。 |

*8月の「ふれあいおがみアート」はお休みします。

【事前申込プログラム】

| | |
|------------------|---|
| こものづくりボランティア | 4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 | 3日・10日・31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 | 9日・23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 | 7日・21日・28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 6日・13日・20日・27日(月)/13:00-15:00/体育室 経験者 1日・8日・15日・22日・29日(水)/10:00-12:00/体育室 自由参加 3日・10日・17日・24日・31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。 |
| フアラッスン | 2日・23日(木)/14:45-15:45/ミニホール ハワイの伝統音楽に合わせてダンスを踊ります。 |
| ボイストレーニング | 6日・13日・27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分のやさしい体操です。 |
| みんなdeピンポン | 20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。 |
| 手芸の集い | 30日(木)/14:30-16:30/憩いの部屋 「エレガントネックレス」を作ります。 *参加費 700円程度(予定) *持ち物 目打ち、はさみ *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 | 27日(月)/9:45-10:45/ミニホール 27日(月)/11:00-12:30/ミニホール 31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)。 |
| もっと健康トレーニング | 31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氣講座 | 7日・14日・21日・28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)。 |

*8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。

交流プログラム
観劇ツアー
 「父と暮せば」
 日時 8月18日(土)
 11:30-15:10(予定)
 *詳細は表紙でご確認をお願い致します。

予告
大相撲観戦ツアー
 2年ぶりに復活します！
 【日程】9月11日(火) 秋場所3日目
 【定員】25名
 【参加費】6,000~7,000円程度の予定
 【申込期間】8月6日(月)~8月24日(金)
 *所定の申込書にご記入の上、お申込みください。
 *応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
 *詳細は別紙案内(後日発行)でご確認をお願い致します。
 *今回は買切バスはありません。公共交通機関を利用します。
 *今回はグループ申込みはありません。
 *個人でお申込みをお願い致します。

予告
第2期 陶芸教室
 テーマ「招き猫の貯金箱作り」
 【日程】
 9月13日(木) 13:00-15:00
 9月27日(木) 13:00-15:00
 10月14日(日) 13:00-14:00
 【定員】18名
 【参加費】130円
 【講師】大川和宏先生
 【申込期間】8月20日(月)~9月1日(土)
 【抽選発表】9月5日(水)
 *フロント、またはお電話でお申込みください。
 *応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
 *詳細は別紙案内(後日発行)でご確認をお願い致します。

【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。 17日(金)/12:00-14:00(予定)/ミニホール |
| アタマもカラダもスツクリ体操 | 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！ 7日(火)/14:15-14:45/憩いの部屋 ・ 20日(月)/11:00-11:30/憩いの部屋 ・ 23日(木)/12:30-13:00/憩いの部屋 24日(金)/12:00-12:30/憩いの部屋 ・ 27日(月)/11:00-11:30/憩いの部屋 |
| 身体を動かして脳を活性化 | 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！ 8日(水)/13:30-15:00/ミニホール ~高齢者のための演劇ワークショップ~ |
| 観劇ツアー | 小学生・中学生と一緒に外出し、朗読劇「父と暮せば」を鑑賞します。これを機に平和について考えてみませんか？ 18日(土)/11:30-15:10/あいぷら集合ちぎりえ |
| ぬりえの時間 | 小学生と一緒に絵を楽しみます。夏の思い出や風景を自由に表現しませんか？ 21日(火)/14:30-16:00/アールーム |
| 涼をとろう | 塗り紙を通して楽しい時間を過ごしましょう！ 1日(水)/15:00-16:00/憩いの部屋 |
| ふれあいデー | みんなで交流しながらゼリを食べましょう！ 7日(火)/15:00-15:30/ふれあいラウンジ |
| 輪投げ | 高得点を狙いましょう！誰でも参加できる楽しいプログラムです。 6日(月)/10:00-11:00/ミニホール ・ 13日(月)/10:00-11:00/ミニホール |

【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。 17日(金)/12:00-14:00(予定)/ミニホール |
| アタマもカラダもスツクリ体操 | 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！ 7日(火)/14:15-14:45/憩いの部屋 ・ 20日(月)/11:00-11:30/憩いの部屋 ・ 23日(木)/12:30-13:00/憩いの部屋 24日(金)/12:00-12:30/憩いの部屋 ・ 27日(月)/11:00-11:30/憩いの部屋 |
| 身体を動かして脳を活性化 | 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！ 8日(水)/13:30-15:00/ミニホール ~高齢者のための演劇ワークショップ~ |
| 観劇ツアー | 小学生・中学生と一緒に外出し、朗読劇「父と暮せば」を鑑賞します。これを機に平和について考えてみませんか？ 18日(土)/11:30-15:10/あいぷら集合ちぎりえ |
| ぬりえの時間 | 小学生と一緒に絵を楽しみます。夏の思い出や風景を自由に表現しませんか？ 21日(火)/14:30-16:00/アールーム |
| 涼をとろう | 塗り紙を通して楽しい時間を過ごしましょう！ 1日(水)/15:00-16:00/憩いの部屋 |
| ふれあいデー | みんなで交流しながらゼリを食べましょう！ 7日(火)/15:00-15:30/ふれあいラウンジ |
| 輪投げ | 高得点を狙いましょう！誰でも参加できる楽しいプログラムです。 6日(月)/10:00-11:00/ミニホール ・ 13日(月)/10:00-11:00/ミニホール |