

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2018年9月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	<p>☆にぼしの解剖 □カラオケの集い</p> <p>□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。</p>					

＜港区区業＞長寿を祝う集い
 日程：9月4日(火)
 会場：東京アパルトホテル
 対象：75歳以上(9月15日現在)の区民

予告
ほのぼの作品展
 【日程】10月10日(水)・11日(木) 10:00-16:00(予定)
 ＊詳細は別紙案内(後日発行)でご確認をお願い致します。

予告
日帰りバスツアー
 【日程】10月30日(火) 【行先】今後のお楽しみ♪
 ＊詳細は別紙案内(後日発行)でご確認をお願い致します。

アメいさんとお話ししよう 4日(火)/10:30-11:30/集いの部屋
 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 4日・11日・18日・25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 19日・26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 12日(水)/10:15-11:15/ミニホール
 27日(木)/14:00-15:00/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 25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 4日・11日・18日・25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 27日(木)/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。

カラオケを楽しむ時間です。
からだシャキッとヨガ 6日・13日(木)/13:15-14:15/6日 体育室・13日 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 22日(土)/13:00-15:00/体育室
 室内でゲートボールを楽しみます。

こどものづくりボランティア 8日(土)/13:30-15:30/ふれあいラウンジ
 22日(土)/9:45-11:45/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 7日・14日・28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 13日・27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 4日・11日・18日・25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 3日・10日・17日・24日(月)/13:00-15:00/体育室
 経験者 5日・12日・19日・26日(水)/10:00-12:00/体育室
 自由参加 7日・14日・21日・28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。

フラレッシン 6日・13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 10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。

ポイストレーニング 3日・10日・24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(※9/17-24は休み)
 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 10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。

交流プログラム
出張★ニジノ音楽会
 日時 9月24日(月)
 11:00-12:00
 ＊詳細は表紙でご確認をお願い致します。

交流プログラム
大人のためのにぼしの解剖
 日時 9月30日(日)
 10:00-12:00
 ＊詳細は表紙でご確認をお願い致します。

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】30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。

はじめのパソコン 6日・20日(木)/10:00-11:00/パソコンルーム
 6日・20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 3日・10日・17日・24日(月)/13:15-17:15/集いの部屋
 5日・12日・19日・26日(水)/9:40-13:40/集いの部屋
 5日・12日・19日・26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 3日・10日・17日・24日(月)/11:45-12:30/集いの部屋
 独居の方に食事を提供します(※港区区業・要問い合わせ)。

手芸の集い 27日(木)/10:00-12:00/集いの部屋
 「刺し子のはんこ入れ」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 3日・10日・17日・24日(月)/9:45-10:45/ミニホール
 3日・10日・17日・24日(月)/11:00-12:30/ミニホール
 7日・14日・21日・28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(※港区区業・要問い合わせ)。

もっと健康トレーニング 7日・14日・21日・28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(※港区区業・要問い合わせ)。

バランストレーニング足腰元気講座 4日・11日・18日・25日(火)/10:00-11:30/集いの部屋
 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(※港区区業・要問い合わせ)。

【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。
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ります！ 3日(月)/11:00-11:30/集いの部屋
大相撲観戦ツアー・・・高田国技館館に本場所を覗に行きます！ 11日(火)/13:15-19:00 ※申込みは8/24(金)までです。
手芸Café・・・交流プログラムです。いろいろな世代が一緒に、「天使のストラップ」を作ります(参加費 100円程度 持ち物 ペンチ)。19日(水)/10:00-12:00/集いの部屋
出張★ニジノ音楽会・・・ヒゲの音楽一座が絵本ライブを行います！絵本が好きなら、音楽が好きななら、老若男女どなたでもどうぞ！ 24日(月・振替)/11:00-12:00/体育室
陶芸教室(全3回シリーズ)・・・テーマ「招き猫の貯金箱作り」 13日・27日(木) 13:00-15:00/10日(日) 13:00-14:00/アートルーム ※申込みは9/1(土)までです。
にぼしの解剖・・・にぼしを解剖して、魚のからだを楽しむ(参加費 200円程度)。30日(日)/10:00-12:00/アートルーム
ぬいぐるみの時間・・・塗り絵を通して楽しい時間を過ごしましょう！ 6日(木)/10:00-11:00/集いの部屋
輪投げ・・・高得点を狙いましょう！誰でも参加できる楽しいプログラムです。18日・25日(火)/15:00-16:00/集いの部屋

＊9月の「おでかけデー」健康ウォーキングは休みます(9/11(火)に大相撲観戦ツアーを実施します)。

