

# 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2018年10月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土	
	1 ★輪投げ □毎日コソツツ健康体操 ■会食サービス □卓球の集い ■健康マージャン □ポイストレーニング  <b>あいぷらまつり チケット販売開始</b>	2 ■バランストレーニング足腰元気講座 □毎日コソツツ健康体操 □絵手紙の集い □スポーツ吹矢 □囲碁サークル	3 ■健康マージャン □卓球の集い □毎日コソツツ健康体操 □カラオケの集い	4 □毎日コソツツ健康体操	5 □カラオケの集い □毎日コソツツ健康体操 □書道教室 □卓球の集い	6 □こものづくりボランティア ☆プロに教わるネイル	
7 □カラオケの集い	8 体育の日 ■健康トレーニング ■会食サービス □卓球の集い □ポイストレーニング  ※開館は18:15までです	9 ■バランストレーニング足腰元気講座 □毎日コソツツ健康体操 □スポーツ吹矢 □囲碁サークル	10 ☆ほのぼの作品展 □市山流踊りの会 □卓球の集い ★輪投げ □毎日コソツツ健康体操 □カラオケの集い	11 ☆ほのぼの作品展 ■はじめてのパソコン □毎日コソツツ健康体操 □からだジャキツとヨガ □フラレッシン	12 ■もっと健康トレーニング ■健康トレーニング □毎日コソツツ健康体操 □書道教室 □卓球の集い	13 □こものづくりボランティア ☆プロに教わるネイル	
14 □カラオケの集い ★陶芸教室	15 ■健康トレーニング □毎日コソツツ健康体操 ■会食サービス □卓球の集い ■健康マージャン	16 ■バランストレーニング足腰元気講座 □毎日コソツツ健康体操 □絵手紙の集い □スポーツ吹矢 □囲碁サークル	17 ■健康マージャン □卓球の集い □うたごえパーク □毎日コソツツ健康体操 □カラオケの集い	18 ■手芸の集い □毎日コソツツ健康体操 □水墨画教室	19 ■もっと健康トレーニング ■健康トレーニング □毎日コソツツ健康体操 □卓球の集い	20 	
21 □カラオケの集い	22 ■健康トレーニング ★ぬりえの時間 □毎日コソツツ健康体操 ■会食サービス □卓球の集い ■健康マージャン □ポイストレーニング □みんなdeピンポン □ふれあいおりがみアート	23 ■バランストレーニング足腰元気講座 □歌声ひろば □毎日コソツツ健康体操 □絵手紙の集い □スポーツ吹矢 □囲碁サークル	24 ■健康マージャン □市山流踊りの会 □卓球の集い ★輪投げ □毎日コソツツ健康体操 □カラオケの集い	25 ■はじめてのパソコン □毎日コソツツ健康体操 □からだジャキツとヨガ □フラレッシン □水墨画教室	26 ■もっと健康トレーニング ■健康トレーニング □アメイさんとお話ししよう □お誕生会 □毎日コソツツ健康体操 □書道教室 □卓球の集い	27 □ゲートボールの集い	
28 □カラオケの集い	29 ■健康トレーニング □毎日コソツツ健康体操 ■会食サービス □卓球の集い □ポイストレーニング	30 ★日帰りバスツアー □毎日コソツツ健康体操 □スポーツ吹矢 □囲碁サークル	31 □卓球の集い □うたごえパーク □毎日コソツツ健康体操 □カラオケの集い	□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。  ※10月下旬から11月上旬にかけて、あいぷらまつりの準備と片付けのため、一部のプログラムをお休みさせていただきます。			



<b>アメイさんとお話ししよう</b> 26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。 <b>囲碁サークル</b> 2日・9日・16日・23日・30日(火) / 15:15-17:15 / 集いの部屋 (※10/9・10/30は憩いの部屋) 囲碁を楽しむ時間です。 <b>市山流踊りの会</b> 10日・24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。 <b>うたごえパーク</b> 17日(水) / 10:15-11:15 / ミニホール 31日(水) / 10:15-11:15 / 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。 <b>歌声ひろば</b> 23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。 <b>絵手紙の集い</b> 2日・16日・23日(火) / 13:00-15:00 / 集いの部屋 絵手紙を楽しむ時間です。 <b>お誕生会</b> 26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。 <b>カラオケの集い</b> 7日・14日・21日・28日(日) / 13:00-15:00 / ミニホール 3日・10日・17日・24日・31日(水) / 13:30-15:30 / ミニホール 5日(金) / 10:00-12:00 / ミニホール カラオケを楽しむ時間です。 <b>からだジャキツとヨガ</b> 11日・25日(木) / 13:15-14:15 / ミニホール 身体をほくししながら、姿勢改善を目指します。 <b>ゲートボールの集い</b> 27日(土) / 13:00-15:00 / 体育室 室内でゲートボールを楽しみます。 <b>こものづくりボランティア</b> 6日(土) / 13:30-15:30 / ふれあいラウンジ 13日(土) / 10:00-12:00 / 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。	<b>書道教室</b> 5日・12日・26日(金) / 13:00-15:00 / 集いの部屋 講師から書道を学びます。 <b>水墨画教室</b> 18日・25日(木) / 13:30-15:30 / 集いの部屋 講師から水墨画を学びます。 <b>スポーツ吹矢</b> 2日・9日・16日・23日・30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。 <b>卓球の集い</b> 初心者 1日・8日・15日・22日・29日(月) / 13:00-15:00 / 体育室 経験者 3日・10日・17日・24日・31日(水) / 10:00-12:00 / 体育室 自由参加 5日・12日・19日・26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。 <b>フラレッシン</b> 11日・25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。 <b>ふれあいおりがみアート</b> 22日(月) / 16:00-17:00 / アートルーム 折り結びくろを通して世代間交流を図ります。 <b>ポイストレーニング</b> 1日・8日・22日・29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。 <b>毎日コソツツ健康体操</b> 毎日(月・火・水・木) / 11:30-11:45 / 体育室 (※10/8はお休み) 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。 <b>みんなdeピンポン</b> 22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。
---	--

<b>はじめてのパソコン</b> 11日・25日(木) / 10:00-11:00 / パソコンルーム 11日・25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。 <b>健康マージャン</b> 1日・15日・22日(月) / 13:15-17:15 / 集いの部屋 3日・17日・24日(水) / 9:40-13:40 / 集いの部屋 3日・17日・24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。 <b>会食サービス</b> 1日・8日・15日・22日・29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)。 <b>手芸の集い</b> 18日(木) / 10:00-12:00 / 憩いの部屋 「おもしろコインケース」を作ります。 ※参加費 350円程度(当日支払) ※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。	<b>健康トレーニング</b> 8日・15日・22日・29日(月) / 9:45-10:45 / ミニホール 8日・15日・22日・29日(月) / 11:00-12:30 / ミニホール 12日・19日・26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)。 <b>もっと健康トレーニング</b> 12日・19日・26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)。 <b>バランストレーニング足腰元気講座</b> 2日・9日・16日・23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)。
--	--

※10月の「おでかけツアー」健康ウォーキングはお休みします(10/30(火)に日帰りバスツアーを実施します)。  
 【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。  
 陶芸教室(全3回シリーズ)・・・テーマ「招き猫の金箱作り」14日(日) 13:00-14:00 / アートルーム ※申込みは終了しております。  
 ぬりえの時間・・・塗り絵を通して楽しい時間を過ごしましょう。22日(月) / 10:00-11:00 / 憩いの部屋  
 日帰りバスツアー・・・今年の先行は「ほのぼの」[鶴川シーワールド]「道の駅保田小学校」です。30日(火) / 8:00集合 ※申込み期間は9/25(火)~10/12(金)です。  
 プロに教わるネイル・・・ネイルリストをお渡しし、ネイルの基礎から教えていただきます(参加費 500円程度)。13日(土) / 13:30-15:00 / 集いの部屋 ※9/26(水)から申込み開始です。  
 ほのぼの作品展・・・絵画、書道、生け花など、日頃の活動の成果を出展しませんか? 10日(水)・11日(木) / 10:00-16:00 / 集いの部屋 ※申込みは10/5(金)までです。  
 輪投げ・・・高得点を狙いましょう! 誰でも参加できるやさしいプログラムです。1日(月) 10:00-11:00 / 10日・24日(水) 11:00-12:00 / ミニホール

**募集中!!**

## 日帰りバスツアー

【日 程】10月30日(火)  
 【行 先】海ほたる  
 ↓  
 鶴川シーワールド  
 ↓  
 道の駅保田小学校

【申込期間】9月25日(火)~10月12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。  
 ※詳細は別紙案内でご確認をお願い致します。  
 ※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。

## ほのぼの作品展

日時 10月10日(水)  
 11日(木)

10:00-16:00 集いの部屋  
 ※詳細は表紙でご確認をお願い致します。

## 交流プログラム

### プロに教わるネイル

日時 10月13日(土)  
 13:30-15:00 集いの部屋  
 ※詳細は表紙でご確認をお願い致します。

