

あいらんばん11

（本施設は、公益財団法人 東京 YMCA が指定管理者として運営しています。）

第12回 あいぷらまつり

～みんなが かがやく あいぷらまつり～

11月4日(日) 11:30～15:00

あいぷら館内・プラタナス公園

前売りチケット **なくなり次第終了です！** お早めに！

前売り **200円**・当日 **300円**

あいぷらまつり準備のため、ご利用できないお部屋があります。詳細は館内掲示をごらんになるか、スタッフにおたずねください。ご迷惑をおかけ致しますがご理解ご協力をお願いいたします。

	1 木	2 金	3土 Am/Pm	4 日
体育室	×	×	×	あいぷらまつり
憩いの部屋	○	○	○/×	
ラウンジ	○	○	○/×	
キッズルーム	○	○	○/×	
おしゃべり・PC	×	×	×	
多目的ルーム	×	×	×	
アートルーム	○	○	×	

4階体育室 天井工事のお知らせ

4階体育室は11/12(月)～2月末迄天井工事を行います。それに伴い11/11(日)正午から体育室が使用できません。遊具のいくつかはミニホールに移動して遊べるようにいたします。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



私とあいぷら

〔児童〕フラダンス 〔高齢者〕ヨガ・フラレッスン
講師 **轟 里奈 先生**

轟里奈先生にはあいぷらでフラダンスをご指導いただき2年目を迎えています。今年度からは高齢者対象のヨガもご指導いただき、利用者みなさんから大変好評をいただいています。



「シニアのみなさんと一緒に活動し、知恵を分けてもらっています。高齢者のみなさんが元気になることは、この国が元気になることだと思っています。子どもたち、高齢者ともに歌うこと、踊ることを楽しみ、活動を通して元気になってもらえたら嬉しいです」とお話し下さいました。

11/4(日)の「あいぷらまつり」ではフラダンスグループの発表があります。先生のフラ・ウクレレ演奏もありますので、ぜひご期待下さい。フラダンスグループへの参加者も募集しています！

かんちやう 館長さんから

パイロットの人たちの言葉に「飛行機乗りの七分頭」というのがあるそうです。説明をすると高い空の上では、気圧が低くなり、頭がぼおとして、判断力が鈍るそうです。地上で100できることが上空では70しか出来なくなります。なので高い空の上で100パーセント出来なければいけないことは、地上では100数十パーセント出来るようにしなければならないそうです。私たちも一回だけの試験、一回だけの試合、一回だけの発表会などでは、緊張してあがってしまったり、普段の力を発揮できないことがあります。でもそれは当たり前であって、あがらなったり、緊張しない人はいません。それでも本番で力を発揮できるようになるには、パイロットの人たちのように普段からたくさん練習して体が覚えるくらいになるしかないようです。あいぷらまつりではステージ発表として、フラダンスやリズムポップが披露されます。日頃の熱心な練習の成果を十分に発揮していただきたいと思ひます。(館長 波多啓造)

11月生まれさんのお誕生会

11月29日(木)
11:00～11:30
4階・ミニホール

おもちゃの病院

11月24日(土)
10:00～15:00
3階・集いの部屋

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザは 乳幼児とその保護者、児童(18歳未満の方)、区内在住の60歳以上の方がご利用いただける施設です。乳児・幼児には 保護者の付き添いが必要です。

開館日 日曜日～土曜日 開館時間 9:30～20:00
* 祝日および12月29日・30日は18:15までです。
* 休館日 年末年始(12/31～1/3)



プログラム中、写真を撮らせていただくことがあります。写真は活動報告として、館内掲示などに使用させていただきます。ご都合の悪い方はスタッフまでお知らせ下さい。