

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2018年11月の高齢者プログラム

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|--|---|---|
| <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！</p> <p>■事前申込プログラム 事前に申込みが必要です。</p> <p>☆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> <p>※11月12日(月)～2月末まで体育室は天井工事をを行います。それに伴い、11月11日(日)の正午～2月末までご利用いただけません。</p> | | | | | | |
| 4 あいぷらまつり | 5 □毎日コツコツ健康体操 □ボイストレーニング | 6 ■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 | 7 ■健康マージャン ★男性のための ボイストレーニング □毎日コツコツ健康体操 □カラオケの集い | 8 □毎日コツコツ健康体操 □からだシャキッとヨガ □フラレッシン □水墨画教室 | 9 ■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 | 10  |
| 11 □カラオケの集い | 12 ■健康トレーニング □毎日コツコツ健康体操 ■会食サービス □うたごえパーク ■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 | 13 ■バランストレーニング 足腰元氣講座 □アメいさんとお話ししよう □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 | 14 ■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 | 15 ■手芸の集い ■はじめてのパソコン □毎日コツコツ健康体操 | 16 ■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 ★輪投げ | 17  |
| 18 □カラオケの集い | 19 ■健康トレーニング □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 | 20 ■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 □囲碁サークル | 21 ■健康マージャン ★めぐりの時間 □卓球の集い □毎日コツコツ健康体操 □カラオケの集い | 22 □毎日コツコツ健康体操 □からだシャキッとヨガ □フラレッシン □水墨画教室 | 23 勤労感謝の日 ★あいぷらシネマ ※開館は18:15までです | 24  |
| 25 □カラオケの集い | 26 ■健康トレーニング □毎日コツコツ健康体操 ■会食サービス □うたごえパーク ■健康マージャン □ボイストレーニング | 27 ■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 | 28 ■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 | 29 ★レISTRAップを 作ってみよう！ ■はじめてのパソコン □お誕生会 □毎日コツコツ健康体操 ■おでかけデー | 30 ■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 ★輪投げ | |

| | |
|--|---|
| アメいさんとお話ししよう 13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。 | 水画教室 8日・22日(木)/13:30-15:30/集いの部屋 講師から水墨画を学びます。 |
| 囲碁サークル 6日・13日・20日・27日(火)/15:15-17:15/集いの部屋 囲碁を楽しむ時間です。 | スポーツ吹矢 13日・20日・27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。 |
| 市山流踊りの会 14日・28日(水)/9:45-10:45/学童クラブ一室 講師から日本舞踊を教わります。 | 卓球の集い 初心者 19日(月)/13:00-15:00/ミニホール 経験者 14日・21日・28日(水)/9:45-11:45/ミニホール 自由参加 2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。 |
| うたごえパーク 12日・26日(月)/13:00-14:00/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。 | フラレッシン 8日・22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。 |
| 歌声ひろば 27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。 | ふれあいおりがみアート 12日(月)/16:00-17:00/アートルーム 折り紙つくりを通して世代間交流を図ります。 |
| 絵手紙の集い 6日・13日・20日・27日(火)/13:00-15:00/集いの部屋 絵手紙を楽しむ時間です。 | ボイストレーニング 5日・12日・26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。 |
| お誕生会 29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。 | 毎日コツコツ健康体操 毎日(月・火・木・金)/11:30-11:45/憩いの部屋(※11/23はお休み) 毎日(水)/12:00-12:15/憩いの部屋 |
| カラオケの集い 11日・18日・25日(日)/13:00-15:00/ミニホール 7日・14日・21日・28日(水)/12:30-14:30/ミニホール カラオケを楽しむ時間です。 | 港区オリジナルの15分のやさしい体操です。 |
| からだシャキッとヨガ 8日・22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。 | みんなdeピンポン 19日(月)/15:15-16:15/ミニホール 高齢者と児童が、卓球を通して交流を図ります。 |
| 書道教室 9日・16日・30日(金)/13:00-15:00/集いの部屋 講師から書道を学びます。 | |

*11月の「こものづくりボランティア」はお休みします。
*体育室天井工事のため、11～2月の「ゲートボールの集い」はお休みします。

| | |
|---|---|
| おでかけデー 29日(木)/13:00集合(予定) 今回は上野動物園に行きます。 *詳細は別紙案内(後日発行)でご確認をお願い致します。 | 手芸の集い 15日(木)/10:00-12:00/集いの部屋 「来年の干支 亥」の置き物を作ります。 *参加費 400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。 |
| はじめてのパソコン 15日・29日(木)/10:00-11:00/パソコンルーム 15日・29日(木)/11:00-12:00/パソコンルーム | 健康トレーニング 12日・19日・26日(月)/9:45-10:45/ミニホール 12日・19日・26日(月)/11:00-12:30/ミニホール 2日・9日・16日・30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)。 |
| 健康マージャン 12日・19日・26日(月)/13:15-17:15/集いの部屋 7日・14日・21日・28日(水)/9:40-13:40/集いの部屋 7日・14日・21日・28日(水)/13:45-17:45/集いの部屋 | もっと健康トレーニング 2日・9日・16日・30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)。 |
| 会食サービス 12日・19日・26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)。 | バランストレーニング足腰元氣講座 6日・13日・20日・27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)。 |

*11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。

| |
|--|
| 【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。 23日(金)/10:00-12:30(予定)/ミニホール |
| 男性のためのボイストレーニング... 男性限定の特別プログラムです。楽しいボイストレーニングと口腔ケアの講座と盛りだくさんです。 7日(水)/10:00-11:30/ミニホール ※10/19(金)から申込み開始です。 |
| めぐりの時間... 塗り絵を通して楽しい時間を過ごしましょう♪ 21日(水)/10:00-11:00/憩いの部屋 |
| レISTRAップを作ってみよう！... 楽しくお話ししながらレISTRAップを作ってみましょう！ 29日(木)/10:00-11:00/憩いの部屋 |
| 輪投げ..... 高得点を狙いましょう！誰でも参加できるやさしいプログラムです。 16日・30日(金) 15:00-16:00/憩いの部屋 |

お知らせとお願い

備品撤出作業期間中(11/5～11/9)、および体育室天井工事期間中(11/12～2月末)のプログラムは以下のように変更させていただきます。

- 月曜日の「卓球の集い(初心者)」はミニホールで第3月曜日のみ実施します。
- 水曜日の「卓球の集い(経験者)」はミニホールで実施し、時間を9:45-11:45に変更します。
- 金曜日の「卓球の集い(自由参加)」はお休みとさせていただきます(11/2は実施)。
- 水曜日の「カラオケの集い」の時間を12:30-14:30に変更します。
- 「みんなdeピンポン」はミニホールで実施します。
- 「ゲートボールの集い」はお休みとさせていただきます。
- 「市山流踊りの会」は学童クラブ一室で実施します。
- 「毎日コツコツ健康体操」は憩いの部屋で実施します。

※毎月のプログラム実施日はあいらんばでご確認をお願い致します。

あいぷらは乳幼児から高齢者までの多世代が利用できる施設で、世代ごとに多種多様のプログラムを実施しています。今回の工事期間中は、館全体でミニホールの使用を調整させていただいておりますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。