

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2018年12月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土
						1 こどものづくりボランティア
2 カラオケの集い	3 ■健康トレーニング □毎日コトコツ健康体操 ■会食サービス □輪投げ ■健康マージャン □ボイストレーニング	4 ■みんなの食と健口講座 □毎日コトコツ健康体操 □スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	5 ■健康マージャン □毎日コトコツ健康体操 ☆カラオケ大会	6 ☆手芸Café ■はじめてのパソコン □毎日コトコツ健康体操	7 ■もっと健康トレーニング ■健康トレーニング □毎日コトコツ健康体操 □書道教室	8 ☆毛糸でクリスマスリースを作ろう
9 カラオケの集い	10 ■健康トレーニング □毎日コトコツ健康体操 ■会食サービス ■健康マージャン □うたごえパーク □ボイストレーニング □ふれあいおりがみアート	11 ■手芸の集い □輪投げ □毎日コトコツ健康体操 □スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	12 ■健康マージャン □市山流踊りの会 □卓球の集い □毎日コトコツ健康体操 □カラオケの集い	13 ■はじめてのパソコン □毎日コトコツ健康体操 □からだシャキッとヨガ □フラレッシン □水墨画教室	14 ■もっと健康トレーニング ■健康トレーニング □毎日コトコツ健康体操 □書道教室	15
16 カラオケの集い	17 ■健康トレーニング □毎日コトコツ健康体操 ■会食サービス ■健康マージャン □卓球の集い □みんなdeピンポン	18 ■みんなの食と健口講座 □毎日コトコツ健康体操 □スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル ■健康ウォーキング	19 ■健康マージャン □市山流踊りの会 □卓球の集い □絵手紙の集い ☆年賀状を作ってみよう! □毎日コトコツ健康体操 □カラオケの集い ☆あいぷら Winter ミニコンサート	20 ☆フラワーアレンジメント □毎日コトコツ健康体操 □水墨画教室	21 ■もっと健康トレーニング ■健康トレーニング □お誕生会 □毎日コトコツ健康体操 □書道教室 □輪投げ	22
23 天童誕生日 カラオケの集い ※開館は18:15までです	24 振替休日 ☆あいぷらシネマ ■会食サービス ■健康マージャン □うたごえパーク □ボイストレーニング	25 □歌声ひろば □輪投げ □毎日コトコツ健康体操 □スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	26 ■健康マージャン □卓球の集い ☆ぬりえの時間 □毎日コトコツ健康体操 □カラオケの集い	27 □毎日コトコツ健康体操	28 年末大掃除 □毎日コトコツ健康体操	29 ※開館は18:15までです
30 カラオケの集い ※開館は18:15までです	31 休館日 ※年始は1月4日(金)から営業します	□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。 ※体育室は天井工事のため、2月末までご利用いただけません。				



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 12日・19日(水) / 9:45-10:45 / 学童クラブ1F 講師から日本舞踊を教わります。 うたごえパーク 10日・24日(月) / 13:00-14:00 / ミニホール 懐かしい映像を見ながら、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、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 21日(金) / 11:00-11:30 / ふれあいラウンジ 誕生日の高齢者と乳幼児をお祝いします。 カラオケの集い 2日・9日・16日・23日・30日(日) / 13:00-15:00 / ミニホール 12日・19日・26日(水) / 12:30-14:30 / ミニホール カラオケを楽しむ時間です。 からだシャキッとヨガ 13日(木) / 13:15-14:15 / ミニホール 身体をほぐしながら、姿勢改善を目指します。 こどものづくりボランティア 1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 7日・14日・21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・20日(木) / 13:30-15:30 / 集いの部屋 講師から水墨画を学びます。	スポーツウエルネス吹矢(名称変更) 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 17日(月) / 13:00-15:00 / ミニホール 経験者 12日・19日・26日(水) / 9:45-11:45 / 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 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。 ボイストレーニング 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。 毎日コトコツ健康体操 毎日(月・火・木・金) / 11:30-11:45 / 憩いの部屋 ※12/24-12/31はお休み 毎日(水) / 12:00-12:15 / 憩いの部屋 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 17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。 輪投げ 3日(月) / 13:00-14:00 / ミニホール 11日(火) / 10:00-11:00 / 憩いの部屋 21日(金) / 15:00-16:00 / 憩いの部屋 25日(火) / 10:30-11:30 / 憩いの部屋 誰でも参加できるやさしいプログラムです。高得点を狙いましょう!
---	--

カラオケ大会

12月5日(水)
13:00-16:30
4階ミニホール
観覧もお待ちしております!
(予約不要)

あいぷらシネマ

12月24日(月)
10:00-12:30
4階ミニホール
タイトルは後日、館内のみに
公開します!(予約不要)

交流プログラム

あいぷら
Winter ミニコンサート
12月19日(水)
17:00-17:45
3階ふれあいラウンジ
観覧者大歓迎によるミニコンサートです!
*当日16:00-19:00、憩いの部屋、
ラウンジをご利用いただけます。

年末大掃除

12月28日(金)
10:00-12:00
児童から高齢者まで、一緒にあいぷら
をきれいにしましょう。
終わったらには恒例の年越しそばも
あります!

予告

第3期 陶芸教室
テーマ「植木鉢作り」

【日程】
1月17日(木) 13:00-15:00
1月31日(木) 13:00-15:00
2月14日(木) 13:00-15:00
【定員】18名
【参加費】100円
【講師】大川和宏先生
【申込期間】12月10日(月)～12月22日(土)
【抽選発表】12月27日(木)
*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。

健康ウォーキング 18日(火) / 16:00集合(予定) 今回は夕方～夜開催の特別版。あいぷらを出発し、東京タワーまで歩きます。 *詳細は別紙案内(後日発行)でご確認をお願い致します。 はじめてのパソコン 6日・13日(木) / 10:00-11:00 / パソコンルーム 6日・13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(※港区事業・要問い合わせ)。 *12月は「健康ウォーキング」を実施し、「おてかけデー」はお休みします。	手芸の集い 11日(火) / 10:00-12:00 / 集いの部屋 ちりめんで「お花のピンクッション(針灸)」を作ります。 *参加費 150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。 健康トレーニング 3日・10日・17日(月) / 9:45-10:45 / ミニホール 3日・10日・17日(月) / 11:00-12:30 / ミニホール 7日・14日・21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 7日・14日・21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)。 みんなの食と健口講座 4日・18日(火) / 10:00-11:30 / 集いの部屋 栄養改善や口腔清潔などについて学ぶ講座です(※港区事業・要問い合わせ)。 *12月は「健康ウォーキング」を実施し、「おてかけデー」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。24日(月) / 10:00-12:30(予定) / ミニホール

カラオケ大会..... 自作の歌声を披露しませんか?観覧のみの参加もお待ちしております。5日(水) / 13:00-16:30 / ミニホール

毛糸でクリスマスリースを作ろう..... 小学生・中学生・保護者の交流プログラムです。素敵なクリスマスリースを作ります!(参加費 400円程度 持ち物 裁縫道具)
8日(土) / @13:30-15:00 @15:00-16:30 / アートルーム

手芸Café..... いろいろな世代が一緒になり、「3-YO-KO-KITのクリスマス飾り」を作ります(参加費 200円程度 持ち物 裁縫道具)。6日(木) / 10:00-12:00 / 憩いの部屋

ぬりえの時間..... 塗り絵を通して楽しむ時間を過ごしましょう! 26日(水) / 10:00-11:00 / 憩いの部屋

年賀状を作ってみよう!..... 絵や切絵でオリジナルの年賀状を作ってみませんか?(持ち物 年賀状が官製はがき) 19日(水) / 10:00-11:30 / 憩いの部屋

フラワーアレンジメント..... 季節感のある生花を使ってフラワーアレンジメントを楽しみます。今回はクリスマス飾りを作ります!(参加費 1,000円程度 持ち物 ハサミ) 20日(木) / 10:30-12:00 / 集いの部屋

お知らせとお願い

体育室天井工事期間中(2月末までのプログラム)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期曜日**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。
- 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1F**で実施します。
- 「毎日コトコツ健康体操」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ぼ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な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よろしくお願い申し上げます。