






# 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2019年1月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土
		1 元日 <b>休館日</b> ※1月4日(金)から 営業します	2 <b>休館日</b> ※1月4日(金)から 営業します	3 <b>休館日</b> ※1月4日(金)から 営業します	4 □みんなといきいき体操	5 
6 □カラオケの集い	7 ☆あいぷらシネマ □みんなといきいき体操 ■会食サービス ■健康マージャン □輪投げ □ボイストレーニング	8 ■みんなの食と健口講座 ☆おしゃべりの時間 □みんなといきいき体操 □スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	9 <b>新年交流会</b> □市山流踊りの会 □卓球の集い □みんなといきいき体操 □カラオケの集い	10 ☆ぬりえの時間 □みんなといきいき体操 □からだシャキッとヨガ □フラルスン □水墨画教室	11 ■もつと健康トレーニング ■健康トレーニング □みんなといきいき体操 ■健康ウォーキング □書道教室	12 ☆おりがみでくす玉を作ってみよう! □こどものづくりボランティア
13 □カラオケの集い	14 成人の日 ■健康トレーニング ■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	15 □輪投げ □みんなといきいき体操 □スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	16 ■手芸の集い ■健康マージャン □卓球の集い □みんなといきいき体操 □カラオケの集い	17 ■手芸の集い ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 ☆陶芸教室	18 ■もつと健康トレーニング ■健康トレーニング □みんなといきいき体操 □書道教室	19 
20 	21 ■健康トレーニング □みんなといきいき体操 ■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	22 ■みんなの食と健口講座 □歌声ひろば □輪投げ □みんなといきいき体操 □スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	23 ■健康マージャン □卓球の集い ☆ピースで作ってみよう! □みんなといきいき体操 □カラオケの集い	24 □みんなといきいき体操 □からだシャキッとヨガ □フラルスン □水墨画教室	25 ■もつ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(番外編) □みんなといきいき体操 □書道教室	26 
27 	28 ■健康トレーニング ■お誕生会 □みんなといきいき体操 ■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	29 ☆お手玉を作ってみよう! □みんなといきいき体操 □スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	30 ■健康マージャン □市山流踊りの会 □卓球の集い □みんなといきいき体操 □カラオケの集い	31 ■はじめてのパソコン □みんなといきいき体操 ☆陶芸教室 □輪投げ	□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月未までご利用いただけません。	

【通常プログラム】  
**囲碁サークル** 8日・15日・22日・29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** 9日・30日(水) / 9:45-10:45 / **学童クワイースト**  
講師から日本舞踊を教わります。  
**うたごえパーク** 14日・28日(月) / 13:15-14:15 / 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** 22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** 8日・15日・22日・29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** 28日(月) / 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** 6日・13日(日) / 13:00-15:00 / ミニホール  
9日・16日・23日・30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** 10日・24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。  
**こどものづくりボランティア** 12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** 11日・18日・25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** 10日・24日(木) / 13:30-15:30 / 集いの部屋  
講師から水墨画を学びます。

【通常プログラム】  
**スポーツウエルネス吹矢** 8日・15日・22日・29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 21日(月) / 13:00-15:00 / ミニホール  
経験者 9日・16日・23日・30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。  
**フラルスン** 10日・24日(木) / 14:45-15:45 / ミニホール  
ハワイの伝統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** 28日(月) / 16:00-17:00 / アートルーム  
折り紙を通して世代間交流を図ります。  
**ボイストレーニング** 7日・14日・28日(月) / **14:45-15:35** / 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。  
**みんなdeピンポン** 21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。  
**みんなといきいき体操** 毎日(月・火・木・金) / 11:30-11:45 / **憩いの部屋**(※1/1・1/3・1/14はお休み)  
**(名称変更)** 毎日(水) / 12:00-12:15 / **憩いの部屋**(※1/2はお休み)  
港区オリジナルの15分のやさしい体操です。  
**輪投げ** 7日(月) / 13:15-14:15 / ミニホール  
15日(火) / 10:30-11:30 / 憩いの部屋  
22日(火) / 10:30-11:30 / 憩いの部屋  
31日(木) / 15:00-16:00 / ミニホール  
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!

\*体育室天井工事のため、2月まで『ゲートボールの集い』『卓球の集い(金・自由参加)』はお休みします。  
**健康ウォーキング** 11日(金) / 13:00集合(予定)  
今回はあいぷらを出発し、品川神社まで歩きます♪  
\*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** 17日・31日(木) / 10:00-11:00 / パソコンルーム  
17日・31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** 7日・14日・21日・28日(月) / 13:15-17:15 / 集いの部屋  
16日・23日・30日(水) / 9:40-13:40 / 集いの部屋  
16日・23日・30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** 7日・14日・21日・28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)。  
\*1月は『健康ウォーキング』を実施し、『おでかけデー』はお休みします。

**手芸の集い** 16日(水)・17日(木) / 10:00-12:00 / 憩いの部屋  
「毛糸のポシェット」を作ります。  
\*参加費 1,000円程度(当日支払) \*持ち物 カギ針6-7号 \*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** 14日・21日・28日(月) / 9:45-10:45 / ミニホール  
14日・21日・28日(月) / 11:00-12:30 / ミニホール  
11日・18日・25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)。  
**もつと健康トレーニング** 11日・18日・25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** 8日・22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)。

【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。7日(月) / 10:00-12:00(予定) / ミニホール ※終了時刻は作品の上映時間によって変更します。  
**アメイさんとお話ししよう(番外編)**……今回は特別プログラム。ゲストスピーカーをお招きし、インド旅行の体験談をお話ししていただきます。25日(金) / 10:30-11:30 / 集いの部屋  
**おしゃべりの時間**……一緒にわいわいお喋りしたり新年の抱負を語りたり楽しい時間を過ごしましょう♪ 8日(火) / 10:30-11:30 / 憩いの部屋  
**お手玉を作ってみよう!**……新年にふさわしく、お手玉を作ってみませんか? 29日(火) / 10:00-11:30 / 憩いの部屋  
**おりがみでくす玉を作ってみよう!**……折り紙でくす玉を作ってみませんか? 12日(土) / 11:00-12:00 / 憩いの部屋  
**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♪ 10日(木) / 10:00-11:00 / 憩いの部屋  
**陶芸教室(全3回シリーズ)**……テーマ「植木鉢」 17日・31日・2月14日(木) 13:00-15:00 / アートルーム ※申込みは12/22(土)までです。  
**ピースで作ってみよう!**……ピースを使っていろいろなものを作ってみましょう! 23日(水) / 10:00-11:30 / 憩いの部屋

**【特別プログラム】**  
**あいぷらシネマ** 1月7日(月) 10:00-12:00(予定) ※終了時刻は作品の上映時間によって変更します。  
**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)

**お知らせとお問い合わせ**  
**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。  
□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**学童クワイースト**で実施します。  
□「みんなといきいき体操」は**憩いの部屋**で実施します。  
\*プログラム実施日はあいらばん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よろしくお願い申し上げます。

**あいぷらシネマ**  
1月7日(月)  
10:00-12:00(予定)  
\*終了時刻は作品の上映時間によって変更します。  
**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**  
**新年交流会**  
1月9日(水)  
14:00-15:30  
3階フロア  
お正月遊び、書初めなどをして新年をお祝いしましょう!

**おりがみでくす玉を作ってみよう!**  
1月12日(土)  
11:00-12:00  
3階憩いの部屋  
折り紙で素敵なくす玉を作ってみよう!

**アメイさんとお話ししよう(番外編)**  
1月25日(金)  
10:30-11:30  
3階集いの部屋  
今回は特別プログラム。ゲストスピーカーにインド旅行の体験談をお話ししていただきます。  
\*アメイさんはお休みです。

**【予告】ブリッジフェスタ**  
~芝浦・港南・台場3地区合同演奏会~  
日時:2月2日(土) 13:00~16:00  
会場:芝浦港南区民センター1階ホール  
日本舞踊、フラダンスなどの発表の他、お楽しみゲストも登場!  
事前申込みは必要ありません。  
皆様のご来場をお待ちしております。