

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2019年10月の高齢者プログラム

1日	火	■ バランストレーニング足腰元気講座 □ 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	10:00-11:30 11:30-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 15:15-17:15	憩いの部屋 憩いの部屋 ミニホール 集いの部屋 集いの部屋	17日	木	■ はじめてのパソコン ■ はじめてのパソコン □ 輪投げ □ みんなといきいき体操	10:00-11:00 11:00-12:00 10:15-11:15 11:30-11:45	パソコンルーム パソコンルーム ミニホール 憩いの部屋
2日	水	■ 健康マージャン ■ 健康マージャン □ 卓球の集い(経験者) □ みんなといきいき体操 □ カラオケの集い	9:40-13:40 13:45-17:45 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋 体育室 憩いの部屋 ミニホール	18日	金	■ もっと健康トレーニング ■ はじめてのパソコン ■ はじめてのパソコン □ みんなといきいき体操 □ うたごえパーク □ 卓球の集い(自由参加)	10:00-11:30 10:00-11:00 11:00-12:00 11:30-11:45 13:15-14:15 15:00-17:00	ミニホール パソコンルーム パソコンルーム 憩いの部屋 ミニホール ミニホール
3日	木	□ みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋	19日	土	☆ あいぷら映画会「いろいろの親子」 ☆ あいぷら映画会「いろいろの親子」 ☆ あいぷら映画会「いろいろの親子」	18:00~ 10:00~ 13:30~ 17:30~	ミニホール ミニホール ミニホール
4日	金	□ みんなといきいき体操 □ うたごえパーク □ 書道教室 □ 卓球の集い(自由参加)	11:30-11:45 13:00-14:00 13:00-15:00 15:00-17:00	憩いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール	20日	日	☆ あいぷら映画会「いろいろの親子」 □ カラオケの集い	10:00~ 13:00-15:00	ミニホール ミニホール
5日	土	□ ぬりえの時間 □ こものづくりボランティア	10:15-11:45 13:30-15:30	憩いの部屋 憩いの部屋	21日	月	■ 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 ■ 会食サービス □ 卓球の集い(初心者)	9:45-10:45 11:00-12:30 11:30-11:45 11:45-12:30 13:00-15:00	ミニホール ミニホール 体育室 集いの部屋 体育室
6日	日	□ カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール	22日	火	■ バランストレーニング足腰元気講座 □ 歌声ひろば □ ぬりえの時間 □ スポーツウエルネス吹矢 □ 絵手紙の集い □ 囲碁サークル	10:00-11:30 10:15-11:30 10:30-12:00 13:00-15:00 13:00-15:00 15:15-17:15	憩いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール 集いの部屋 集いの部屋
7日	月	■ 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 ■ 会食サービス □ 卓球の集い(初心者) □ ボイストレーニング □ ふれあいおりがみアート	9:45-10:45 11:00-12:30 11:30-11:45 11:45-12:30 13:00-15:00 14:45-15:35 16:00-17:00	ミニホール ミニホール 体育室 集いの部屋 体育室 ミニホール アートルーム	23日	水	■ 健康マージャン ■ 健康マージャン □ 市山流踊りの会 □ 卓球の集い(経験者) □ 輪投げ □ みんなといきいき体操 □ カラオケの集い	9:40-13:40 13:45-17:45 9:45-10:45 10:00-12:00 11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 ミニホール 憩いの部屋 ミニホール
8日	火	■ バランストレーニング足腰元気講座 □ みんなといきいき体操 □ スポーツウエルネス吹矢 □ 囲碁サークル	10:00-11:30 11:30-11:45 13:00-15:00 15:15-17:15	憩いの部屋 憩いの部屋 ミニホール 憩いの部屋	24日	木	□ みんなといきいき体操 □ からだシャキッとヨガ □ 水墨画教室 □ フラレッシン	11:30-11:45 13:15-14:15 13:30-15:30 14:45-15:45	憩いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール
9日	水	☆ ほのぼの作品展 □ 市山流踊りの会 □ 卓球の集い(経験者) □ 輪投げ □ みんなといきいき体操 □ カラオケの集い	10:00-16:00 9:45-10:45 10:00-12:00 11:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30	集いの部屋 ミニホール 体育室 ミニホール 憩いの部屋 ミニホール	25日	金	■ もっと健康トレーニング □ お誕生会 □ みんなといきいき体操 □ 書道教室 □ 輪投げ □ 卓球の集い(自由参加)	10:00-11:30 11:00-11:30 11:30-11:45 13:00-15:00 13:15-14:15 15:00-17:00	ミニホール ふれあいラウンジ 憩いの部屋 集いの部屋 ミニホール ミニホール
10日	木	☆ ほのぼの作品展 ■ はじめてのパソコン ■ はじめてのパソコン □ みんなといきいき体操 □ からだシャキッとヨガ □ フラレッシン	10:00-16:00 10:00-11:00 11:00-12:00 11:30-11:45 13:15-14:15 14:45-15:45	集いの部屋 パソコンルーム パソコンルーム 憩いの部屋 ミニホール ミニホール	26日	土	□ うたごえパーク □ ゲートボールの集い	10:30-11:30 13:00-15:00	ミニホール 体育室
11日	金	■ もっと健康トレーニング □ みんなといきいき体操 □ 書道教室 □ 卓球の集い(自由参加)	10:00-11:30 11:30-11:45 13:00-15:00 15:00-17:00	ミニホール 憩いの部屋 集いの部屋 ミニホール	27日	日	□ カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
12日	土	□ カラオケの集い ☆ 陶芸教室A① ※申込みは終了しております ☆ 陶芸教室B① ※申込みは終了しております	13:00-15:00 13:00-13:45 14:00-14:45	ミニホール アートルーム アートルーム	28日	月	■ 健康トレーニング ■ 健康トレーニング □ おしやべりの時間 ■ 会食サービス □ 卓球の集い(初心者) ■ 健康マージャン ☆ あいぷらシネマ	9:45-10:45 11:00-12:30 10:30-11:30 11:45-12:30 13:00-15:00 13:15-17:15 13:45-15:45	ミニホール ミニホール 憩いの部屋 集いの部屋 体育室 集いの部屋 ミニホール
13日	日	□ カラオケの集い ☆ 陶芸教室A① ※申込みは終了しております ☆ 陶芸教室B① ※申込みは終了しております	13:00-15:00 13:00-13:45 14:00-14:45	ミニホール アートルーム アートルーム	29日	火	■ バランストレーニング足腰元気講座 ■ 手芸の集い (申込み: 10/1~10/20) □ みんなといきいき体操 □ スポーツウエルネス吹矢 □ 囲碁サークル	10:00-11:30 10:00-12:00 11:30-11:45 13:00-15:00 15:15-17:15	ミニホール ミニホール 憩いの部屋 ミニホール 憩いの部屋
14日	月	■ 健康トレーニング ■ 健康トレーニング ☆ おしやべりの時間 ■ 会食サービス □ 卓球の集い(初心者) ■ 健康マージャン ☆ あいぷらシネマ	9:45-10:45 11:00-12:30 10:30-11:30 11:45-12:30 13:00-15:00 13:15-17:15 13:45-15:45	ミニホール ミニホール 憩いの部屋 集いの部屋 体育室 集いの部屋 ミニホール	30日	水	□ 卓球の集い(経験者) □ みんなといきいき体操 □ カラオケの集い	10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30	体育室 憩いの部屋 ミニホール
15日	火	■ バランストレーニング足腰元気講座 □ 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 □ みんなdeゲートボール	10:00-11:30 11:30-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 15:15-17:15 16:00-17:00	憩いの部屋 憩いの部屋 ミニホール 集いの部屋 集いの部屋 体育室	31日	木	■ 健康ウォーキング (申込み: 10/7~10/22) □ みんなといきいき体操	10:00集合 11:30-11:45	館外 憩いの部屋
16日	水	■ 健康マージャン ■ 健康マージャン □ 卓球の集い(経験者) □ みんなといきいき体操 □ カラオケの集い	9:40-13:40 13:45-17:45 10:00-12:00 11:30-11:45 13:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋 体育室 憩いの部屋 ミニホール					

□ 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!
■ 事前申込みプログラム...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(後日発行)でご確認をお願い致します

ほのぼの作品展
 10月9日(水)・10日(木) 10:00~16:00 3階集いの部屋
 今年も高齢者対象の作品展を開催し、日頃の趣味活動の成果を発表します! 作品の出品も歓迎です!
 【出展申込】9月20日(金)~10月4日(金)



※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。

【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！

囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	1・8・15・22・29日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	9・23日
うたごえパーク	懐かしの映像を見ながら、昭和歌謡や叙情歌を歌います。	4・18・26日
歌声ひろば	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。	22日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	1・15・22日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝います。	25日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	2・6・9・13・16・20・23・27・30日
からだシャキッとヨガ	身体をほぐしながら、姿勢改善を目指します。	10・24日
ゲートボールの集い	室内でゲートボールを楽しみます。	26日
こものづくりボランティア	多世代が一緒になって、小物を作ります。	5日
書道教室	講師から書道を学びます。	4・11・25日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	24日
スポーツウエルネス吹矢	腹式呼吸を用い、競技性を持たせた吹矢です。	1・8・15・22・29日
卓球の集い(初心者・経験者・自由参加)	個人のレベルに応じて、参加曜日をお選びできます。	(初心者)7・14・21・28日 (経験者)2・9・16・23・30日 (自由参加)4・11・18・25日
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♪	5・22日
フラレッシン	ハワイの伝統的音楽に合わせてダンスを踊ります。	10・24日
ふれあいおりがみアート	折り紙を通して世代間交流を図ります。	7日
ボイストレーニング	講師から発声法や腹式呼吸の方法を学びます。	7・28日
みんなdeゲートボール	児童とゲートボールに挑戦する交流プログラムです。	15日
みんなといきいき体操	港区オリジナルの15分のやさしい体操です。	毎日(月・火・水・木・金) ※14・22日は休み
輪投げ	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！	9・17・25・28日


【事前申込みプログラム】事前に申込みが必要です。

はじめてのパソコン	入力練習をメインに、スキルアップを目指します。	10・17・18日
健康マーじゃん	4人1組のグループを作り、マーじゃんを楽しみます。	2・14・16・21・23日
会食サービス	独居の方に食事を提供します(※港区事業・要問い合わせ)。	7・14・21・28日
手芸の集い	「ひつじのマット」を作ります。*参加費 500円程度(当日支払) *持ち物 裁縫道具 *申込み 10/1(火)~10/20(日) *抽選	29日
健康トレーニング	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	7・14・21・28日
もっと健康トレーニング	健康トレーニングより運動強度を強化したプログラムです。 ※港区事業・要問い合わせ	11・18・25日
バランストレーニング足腰元気講座	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	1・8・15・22・29日

【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。

ほのほの作品展	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!?また、観覧も大歓迎です! *出展申込みは10/4(金)までです	9・10日
陶芸教室①②	【交流プログラム】多世代が一緒になり、「だるまさんカップ」を作ります。 *申込みは終了しております	13日(全3回シリーズ)
おしゃべりの時間	雑談感覚で全員でお喋りをして楽しい時間を過ごしましょう♪	14日
あいづらシネマ	名作映画の上映会です。	14日
あいづら映画会「いろいろどりの親子」	「親子」を考える映画会を開催します。6組の親子のドキュメンタリーです。	18・19・20日
健康ウォーキング	今回は豊洲市場に行きます(築地市場から豊洲市場まで歩きます)♪ *申込み 10/7(月)~10/22(火) *抽選	31日

【募集】バランストレーニング足腰元気講座(港区事業)
 実施期間:令和元年10月~令和2年1月
 *介護保険の要支援認定、または高齢者相談センターで実施する「基本チェックリスト」により参加対象と認定された65歳以上の区民が対象です。お住まいの地区の高齢者相談センターへ、参加対象の確認等についてご相談ください。
 *詳細は区報8/21号でご確認をお願い致します。





おしゃべりの時間
 雑談感覚で全員でお喋りを楽しみましょう♪
 日時:10月14日(月)
 10:30-11:30



健康ウォーキング~豊洲市場に行きます!~
 市場が豊洲に移転してから1年が経ちます。今回は豊洲市場に行き、買い物や食事を楽しみましょう!

日程:10月31日(木)
 時間:10:00田町駅集合・15:10芝浦ふ頭駅解散(予定)
 申込期間:10月7日(月)~10月22日(火)
 抽選発表:10月24日(木)
 *今回から抽選制に変更します。
 *行き:三田駅から築地市場駅まで電車を利用し、築地市場駅から豊洲市場まで歩きます。
 *帰り:市場前駅から芝浦ふ頭駅までゆりかもめを利用します。

あいづら映画会「いろいろどりの親子」
 「親子」を考える映画会を開催します。「普通」とは違うと言われる子どもたち。その親と戸惑いと、愛情を描いた6組の親子のドキュメンタリーです。

日時:10月18日(金) 18:00~
 10月19日(土) 10:00~/13:30~/17:30~
 10月20日(日) 10:00~

場所:4階ミニホール
 対象:小学校高学年~・中学生・高校生・保護者・高齢者
 *申込みは不要です。

