

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2019年11月の高齢者プログラム

|     |   |  |   |  |
|-----|---|--|---|--|
| 1日  | 金 | □みんなといきいき体操<br>□卓球の集い(自由参加)  | 11:30-11:45<br>15:00-17:00  | 憩いの部屋<br>ミニホール   |
| 2日  | 土 |  |   |  |
| 3日  | 日 | ※開館は18:15までです  |   |  |
| 4日  | 月 | <b>あいぷらまつり</b>  |   |  |
| 5日  | 火 | ■バランストレーニング足腰元気講座<br>□みんなといきいき体操<br>□スポーツウエルネス吹矢<br>□囲碁サークル                                      | 10:00-11:30<br>11:30-11:45<br>13:00-15:00<br>15:15-17:15  | 憩いの部屋<br>憩いの部屋<br>ミニホール<br>憩いの部屋                                 |
| 6日  | 水 | ■健康マージャン<br>■健康マージャン<br>□卓球の集い(経験者)<br>□みんなといきいき体操<br>□カラオケの集い                                   | 9:40-13:40<br>13:45-17:45<br>10:00-12:00<br>11:30-11:45<br>13:30-15:30  | 集いの部屋<br>集いの部屋<br>体育室<br>憩いの部屋<br>ミニホール                          |
| 7日  | 木 | □みんなといきいき体操<br>□水墨画教室  | 11:30-11:45<br>13:30-15:30  | 憩いの部屋<br>集いの部屋   |
| 8日  | 金 | ■もっと健康トレーニング<br>□みんなといきいき体操<br>□うたごえパーク<br>□書道教室<br>□卓球の集い(自由参加)                                 | 10:00-11:30<br>11:30-11:45<br>13:00-14:00<br>13:00-15:00<br>15:00-17:00   | ミニホール<br>憩いの部屋<br>ミニホール<br>集いの部屋<br>ミニホール                        |
| 9日  | 土 |  |   |  |
| 10日 | 日 | □カラオケの集い   | 13:00-15:00   | ミニホール  |
| 11日 | 月 | ■健康トレーニング<br>■健康トレーニング<br>□みんなといきいき体操<br>■会食サービス<br>□卓球の集い(初心者)<br>■健康マージャン<br>□ポイストレーニング        | 9:45-10:45<br>11:00-12:30<br>11:30-11:45<br>11:45-12:30<br>13:00-15:00<br>13:15-17:15<br>14:45-15:35                | ミニホール<br>ミニホール<br>体育室<br>集いの部屋<br>体育室<br>集いの部屋<br>ミニホール          |
| 12日 | 火 | ■バランストレーニング足腰元気講座<br>□みんなといきいき体操<br>□スポーツウエルネス吹矢<br>□絵手紙の集い<br>□囲碁サークル                           | 10:00-11:30<br>11:30-11:45<br>13:00-15:00<br>13:00-15:00<br>15:15-17:15   | 憩いの部屋<br>憩いの部屋<br>ミニホール<br>集いの部屋<br>集いの部屋                        |
| 13日 | 水 | ■健康マージャン<br>■健康マージャン<br>□市山流踊りの会<br>□卓球の集い(経験者)<br>□みんなといきいき体操<br>□カラオケの集い                       | 9:40-13:40<br>13:45-17:45<br>9:45-10:45<br>10:00-12:00<br>11:30-11:45<br>13:30-15:30                                | 集いの部屋<br>集いの部屋<br>ミニホール<br>体育室<br>憩いの部屋<br>ミニホール                 |
| 14日 | 木 | ■はじめてのパソコン<br>■はじめてのパソコン<br>□みんなといきいき体操<br>□からだシャキッとヨガ<br>□フラレッシン                                | 10:00-11:00<br>11:00-12:00<br>11:30-11:45<br>13:15-14:15<br>14:45-15:45   | パソコンルーム<br>パソコンルーム<br>憩いの部屋<br>体育室<br>ミニホール                      |
| 15日 | 金 | ■もっと健康トレーニング<br>□みんなといきいき体操<br>□輪投げ<br>□卓球の集い(自由参加)  | 10:00-11:30<br>11:30-11:45<br>13:00-14:00<br>15:00-17:00  | ミニホール<br>憩いの部屋<br>ミニホール<br>ミニホール                                 |
| 16日 | 土 | □ぬりえの時間<br>□ごものづくりボランティア   | 10:15-11:45<br>13:30-15:30  | 憩いの部屋<br>憩いの部屋   |
| 17日 | 日 | □カラオケの集い   | 13:00-15:00   | ミニホール  |
| 18日 | 月 | ■健康トレーニング<br>■健康トレーニング<br>□みんなといきいき体操<br>■会食サービス<br>□卓球の集い(初心者)<br>□輪投げ<br>■健康マージャン<br>☆あいぷらシネマ  | 9:45-10:45<br>11:00-12:30<br>11:30-11:45<br>11:45-12:30<br>13:00-15:00<br>13:15-14:15<br>13:15-17:15<br>15:00-17:00 | ミニホール<br>ミニホール<br>体育室<br>集いの部屋<br>体育室<br>ミニホール<br>集いの部屋<br>ミニホール |

|     |   |  |  |   |
|-----|---|--|--|---|
| 19日 | 火 | ■バランストレーニング足腰元気講座<br>□みんなといきいき体操<br>□スポーツウエルネス吹矢<br>□絵手紙の集い<br>□囲碁サークル<br>□ふれあいおりがみアート<br>□みんなdeゲートボール               | 10:00-11:30<br>11:30-11:45<br>13:00-15:00<br>13:00-15:00<br>15:15-17:15<br>16:00-17:00<br>16:00-17:00                              | 憩いの部屋<br>憩いの部屋<br>ミニホール<br>集いの部屋<br>集いの部屋<br>アートルーム<br>体育室              |
| 20日 | 水 | ■健康マージャン<br>■健康マージャン<br>□卓球の集い(経験者)<br>□うたごえパーク<br>□みんなといきいき体操<br>□カラオケの集い   | 9:40-13:40<br>13:45-17:45<br>10:00-12:00<br>10:15-11:15<br>11:30-11:45<br>13:30-15:30  | 集いの部屋<br>集いの部屋<br>体育室<br>ミニホール<br>憩いの部屋<br>ミニホール                        |
| 21日 | 木 | ■手芸の集い<br>(申込み: 11/1~11/12)<br>※11/4はあいぷらまつりのため、お申込みいただけません<br>■はじめてのパソコン<br>■はじめてのパソコン<br>□みんなといきいき体操               | 10:00-12:00  | 集いの部屋   |
| 22日 | 金 | ■もっと健康トレーニング<br>□みんなといきいき体操<br>□書道教室<br>□卓球の集い(自由参加)   | 10:00-11:30<br>11:30-11:45<br>13:00-15:00<br>15:00-17:00   | ミニホール<br>憩いの部屋<br>集いの部屋<br>ミニホール  |
| 23日 | 土 | □輪投げ<br>□ゲートボールの集い<br>※開館は18:15までです  | 10:30-11:30<br>13:00-15:00   | ミニホール<br>体育室  |
| 24日 | 日 | □カラオケの集い   | 13:00-15:00  | ミニホール   |
| 25日 | 月 | ■健康トレーニング<br>■健康トレーニング<br>□みんなといきいき体操<br>■会食サービス<br>□卓球の集い(初心者)<br>□うたごえパーク<br>■健康マージャン<br>□ポイストレーニング<br>□みんなdeピンポン  | 9:45-10:45<br>11:00-12:30<br>11:30-11:45<br>11:45-12:30<br>13:00-15:00<br>13:15-14:15<br>13:15-17:15<br>14:45-15:35<br>15:15-16:00 | ミニホール<br>ミニホール<br>体育室<br>集いの部屋<br>体育室<br>ミニホール<br>集いの部屋<br>ミニホール<br>体育室 |
| 26日 | 火 | ■バランストレーニング足腰元気講座<br>□歌声ひろば<br>□ぬりえの時間<br>□みんなといきいき体操<br>□スポーツウエルネス吹矢<br>□絵手紙の集い<br>□囲碁サークル                          | 10:00-11:30<br>10:15-11:30<br>10:30-12:00<br>11:30-11:45<br>13:00-15:00<br>13:00-15:00<br>15:15-17:15                              | 憩いの部屋<br>ミニホール<br>集いの部屋<br>憩いの部屋<br>ミニホール<br>集いの部屋<br>集いの部屋             |
| 27日 | 水 | ■健康マージャン<br>■健康マージャン<br>□市山流踊りの会<br>□卓球の集い(経験者)<br>□みんなといきいき体操<br>□カラオケの集い   | 9:40-13:40<br>13:45-17:45<br>9:45-10:45<br>10:00-12:00<br>11:30-11:45<br>13:30-15:30   | 集いの部屋<br>集いの部屋<br>ミニホール<br>体育室<br>憩いの部屋<br>ミニホール                        |
| 28日 | 木 | ☆フラワーアレンジメント<br>(申込み: 11/7~11/19)<br>□みんなといきいき体操<br>■おでかけデー<br>(申込み: 11/7~11/19)<br>□からだシャキッとヨガ<br>□水墨画教室<br>□フラレッシン | 9:45-11:15<br>11:30-11:45<br>12:00集合<br>13:15-14:15<br>13:30-15:30<br>14:45-15:45  | 集いの部屋<br>憩いの部屋<br>館外<br>ミニホール<br>集いの部屋<br>ミニホール                         |
| 29日 | 金 | ■もっと健康トレーニング<br>■はじめてのパソコン<br>■はじめてのパソコン<br>□お誕生会<br>□みんなといきいき体操<br>□書道教室<br>□卓球の集い(自由参加)                            | 10:00-11:30<br>10:00-11:00<br>11:00-12:00<br>11:00-11:30<br>11:30-11:45<br>13:00-15:00<br>15:00-17:00                              | ミニホール<br>パソコンルーム<br>パソコンルーム<br>ふれあいラウンジ<br>憩いの部屋<br>集いの部屋<br>ミニホール      |
| 30日 | 土 | ☆お片付け講座  | 10:30-11:30  | 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。

※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。  
※あいぷらまつりの準備に伴い、11月1日(金)以降、ご利用できない部屋や利用制限がかかる部屋があります。詳細は館内掲示でご確認をお願い致します。  
皆様のご理解とご協力をお願い致します。



【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！

|                     |                                 |  |
|---------------------|---------------------------------|--|
| 囲碁サークル              | 囲碁を楽しむ時間です。                     | 5・12・19・26日  |
| 市山流踊りの会             | 講師から日本舞踊を教わります。                 | 13・27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。      | 8・20・25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。    | 26日  |
| 絵手紙の集い              | 絵手紙を楽しむ時間です。                    | 12・19・26日  |
| お誕生会                | 誕生月の高齢者と乳幼児をお祝します。              | 29日  |
| カラオケの集い             | カラオケを楽しむ時間です。                   | 6・10・13・17・20・24・27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。           | 14・28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。                | 23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。             | 16日  |
| 書道教室                | 講師から書道を学びます。                    | 8・22・29日   |
| 水墨画教室               | 講師から水墨画を学びます。                   | 7・28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。           | 5・12・19・26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) 11・18・25日<br>(経験者) 6・13・20・27日<br>(自由参加) 1・8・15・22・29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♪           | 16・26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。         | 14・28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。              | 19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。           | 11・25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。        | 19日  |
| みんなdeピンポン           | 高齢者と児童が、卓球を通して交流を図ります。          | 25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) ※4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！ | 15・18・23日  |

【事前申込みプログラム】事前に申込みが必要です。

|                  |  |                      |
|------------------|--|----------------------|
| おでかけデー           | 今回は六義園に行きます♪<br>*申込み 11/7(木)～11/19(火) *抽選  | 28日                  |
| 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。  | 14・21・29日            |
| 健康マージャン          | 4人1組のグループを作り、マージャンを楽しみます。  | 6・11・13・18・20・25・27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)。   | 11・18・25日            |
| 手芸の集い            | 「来年の干支 ねずみ」をちりめんで作ります。 *参加費 300円程度(当日支払)<br>*持ち物 裁縫道具 *申込み 11/1(金)～11/12(火) *抽選<br>※11/4(月)はあいづらまつりのため、お申込みいただけません | 21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。<br>※港区事業・要問い合わせ  | 11・18・25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。<br>※港区事業・要問い合わせ  | 8・15・22・29日          |
| バランストレーニング足腰元氣講座 | 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。<br>※港区事業・要問い合わせ   | 5・12・19・26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。

|             |   |     |
|-------------|---|-----|
| あいづらシネマ     | 名作映画の上映会です。   | 18日 |
| フラワーアレンジメント | 秋の気配を感じるフラワーアレンジメントを楽しみます。<br>*申込み 11/7(木)～11/19(火) *抽選 | 28日 |
| お片付け講座      | スッキリ！お片付けで心地よい毎日を！                                      | 30日 |

【募集】バランストレーニング足腰元氣講座(港区事業)

実施期間:令和元年10月～令和2年1月(期)の途中からでも参加できます)  
\*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。



参加者  
募集中

おでかけデー～六義園に行きます！～

11月は紅葉が見頃の季節です。今回は六義園に行き、綺麗な紅葉観賞を楽しみましょう！

日程:11月28日(木)  
時間:12:00田町駅集合・16:05三田駅解散(予定)  
申込期間:11月7日(木)～11月19日(火)  
抽選発表:11月21日(木)  
\*現地最寄までは電車を利用します。  
(三田駅⇄千石駅)  
\*千石駅⇄六義園は徒歩移動です。



お片付け講座

スッキリ！お片付けで心地よい毎日を！どなたでもご参加いただけます。片付けに自信が無い方...ぜひどうぞ！

日時:11月30日(土) 10:30～11:30  
場所:4階ミニホール  
講師:整理収納アドバイザー1級  
モワヌ前田未希さん  
\*申込みは不要です。

