

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2019年12月の高齢者プログラム

1日	日	□カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
2日	月	■健康トレーニング	9:45-10:45	ミニホール
		■健康トレーニング	11:00-12:30	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	体育室
		■会食サービス	11:45-12:30	集いの部屋
		□卓球の集い(初心者)	13:00-15:00	体育室
		□うたごえパーク	13:15-14:15	ミニホール
3日	火	■健康マージャン	13:15-17:15	集いの部屋
		□ボイストレーニング	14:45-15:35	ミニホール
		■バランストレーニング足腰元気講座	10:00-11:30	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	集いの部屋
4日	水	□囲碁サークル	15:15-17:15	集いの部屋
		■健康マージャン	9:40-13:40	集いの部屋
		■健康マージャン	13:45-17:45	集いの部屋
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□カラオケの集い	13:30-15:30	ミニホール
5日	木	■はじめてのパソコン	10:00-11:00	パソコンルーム
		■はじめてのパソコン	11:00-12:00	パソコンルーム
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
6日	金	□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
		■もっと健康トレーニング	10:00-11:30	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□書道教室	13:00-15:00	集いの部屋
7日	土	□めりえの時間	10:15-11:45	憩いの部屋
		□こものづくりボランティア	13:30-15:30	憩いの部屋
8日	日	□カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
9日	月	■健康トレーニング	9:45-10:45	ミニホール
		■健康トレーニング	11:00-12:30	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	体育室
		■会食サービス	11:45-12:30	集いの部屋
		□卓球の集い(初心者)	13:00-15:00	体育室
		□輪投げ	13:15-14:15	ミニホール
		■健康マージャン	13:15-17:15	集いの部屋
		□ボイストレーニング	14:45-15:35	ミニホール
10日	火	□ボイストレーニング	14:45-15:35	ミニホール
		■バランストレーニング足腰元気講座	10:00-11:30	ミニホール
		☆子ども園交流会	10:30-11:30	こども園
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	集いの部屋
11日	水	□囲碁サークル	15:15-17:15	集いの部屋
		□市山流踊りの会	9:45-10:45	ミニホール
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		☆国際プログラム～世界一周報告会～	11:00-12:00	集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□カラオケの集い	13:30-15:30	ミニホール
12日	木	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□からだシャキッとヨガ	13:15-14:15	ミニホール
		□水墨画教室	13:30-15:30	集いの部屋
		□フラレックス	14:45-15:45	ミニホール
		■もっと健康トレーニング	10:00-11:30	ミニホール
13日	金	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□書道教室	13:00-15:00	集いの部屋
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
		□カラオケの集い	13:30-15:30	アートルーム
14日	土	☆みんなdeクリスマス飾りを作ろう (申込み: 11/27～12/4)	13:30-15:30	アートルーム
15日	日	☆あいぷら歌謡祭	10:00-17:30	ミニホール
16日	月	■健康トレーニング	9:45-10:45	ミニホール
		■健康トレーニング	11:00-12:30	ミニホール
		□お誕生会	11:00-11:30	ふれあいラウンジ
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	体育室
		■会食サービス	11:45-12:30	集いの部屋
		□卓球の集い(初心者)	13:00-15:00	体育室
		□輪投げ	13:15-14:15	ミニホール
		■健康マージャン	13:15-17:15	集いの部屋
□ふれあいおりがみアート	16:00-17:00	アートルーム		


17日	火	■バランストレーニング足腰元気講座	10:00-11:30	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	集いの部屋
		□囲碁サークル	15:15-17:15	集いの部屋
		□みんなdeゲートボール	16:00-17:00	体育室
18日	水	■健康マージャン	9:40-13:40	集いの部屋
		■健康マージャン	13:45-17:45	集いの部屋
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	体育室
		□うたごえパーク	10:15-11:15	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□カラオケの集い	13:30-15:30	ミニホール
19日	木	■おでかけデー (申込み: 12/1～12/12)	16:30集合	館外
		■はじめてのパソコン	10:00-11:00	パソコンルーム
		■はじめてのパソコン	11:00-12:00	パソコンルーム
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□水墨画教室	13:30-15:30	集いの部屋
		■もっと健康トレーニング	10:00-11:30	ミニホール
20日	金	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□書道教室	13:00-15:00	集いの部屋
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
21日	土			
22日	日	□カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
23日	月	☆あいぷらシネマ (終了時刻は予定)	9:45-11:45	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	体育室
		■会食サービス	11:45-12:30	集いの部屋
		□卓球の集い(初心者)	13:00-15:00	体育室
		□輪投げ	13:15-14:15	ミニホール
		■健康マージャン	13:15-17:15	集いの部屋
24日	火	□ボイストレーニング	14:45-15:35	ミニホール
		□みんなdeピンポン	15:15-16:00	体育室
		□歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		☆手芸Café (申込み: 12/1～12/13)	10:30-12:00	憩いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□スポーツウエルネス吹矢	13:00-15:00	ミニホール
25日	水	□絵手紙の集い	13:00-15:00	集いの部屋
		□囲碁サークル	15:15-17:15	集いの部屋
		■健康マージャン	9:40-13:40	集いの部屋
		■健康マージャン	13:45-17:45	集いの部屋
		□市山流踊りの会	9:45-10:45	学童クラブイースト
		■はじめてのパソコン	10:00-11:00	パソコンルーム
26日	木	■はじめてのパソコン	11:00-12:00	パソコンルーム
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		■手芸の集い (申込み: 12/7～12/18)	10:00-12:00	集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□からだシャキッとヨガ	13:15-14:15	ミニホール
		□めりえの時間	13:30-15:00	憩いの部屋
27日	金	□フラレックス	14:45-15:45	ミニホール
		☆年末大掃除	10:00-12:00	
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
28日	土	□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
		□うたごえパーク	10:15-11:15	ミニホール
		□ゲートボールの集い	13:00-15:00	体育室
29日	日	□カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
30日	月	※開館は18:15までです		
31日	火	休館日 ※年始は1月4日(土)から開館します		

□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。

【予告】陶芸教室 テーマ～信楽焼き風つぼ or まっちゃん茶碗～

成形① 1月16日(木) 13:00～15:00
 成形② 1月30日(木) 13:00～15:00 (けずりの回)
 色付け 2月13日(木) 13:00～15:00


定員:18名(抽選) 参加費:60円
 申込期間:12月16日(月)～12月25日(水) 抽選発表:12月27日(金)
 講師:大川 和宏 先生
 ※詳細は別紙案内でご確認をお願い致します。



【出演者募集】あいぷら歌謡祭
「カラオケ大会」から名称と内容を変えて開催します。

【開催日時】12月15日(日) 10:00～17:30 *途中、1時間の昼休憩を挟みます。
 【会場】あいぷら 4階ミニホール
 【対象】あいぷらを利用するすべての方
 【定員】20組(抽選)
 【申込期間】11月17日(日)～12月7日(土)
 *所定の申込書にご記入の上、お申込みください。
 【抽選発表】公開抽選で出演者と出演順を決定します。
 *12月8日(日)の15:15より、ミニホールで実施します。

□カラオケのみならず、合唱・コーラス・民謡なども大歓迎です！
 □ソロ出演のみならず、デュエットやグループでの出演も大歓迎です！
 □1組最大2曲まで歌えます！



【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。	3・10・17・24日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	11・25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。	2・18・28日
歌声ひろば	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。	24日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	3・10・17・24日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝します。	16日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	1・4・8・11・18・22・29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。	12・26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。	28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。	7日
書道教室	講師から書道を学びます。	6・13・20日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	12・19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。	3・10・17・24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)2・9・16・23日 (経験者)4・11・18日 (自由参加)6・13・20・27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♪	7・26日
フラレッスン	ハワイの伝統的音楽に合わせてダンスを踊ります。	12・26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。	16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。	2・9・23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。	17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。	23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) ※30・31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・16・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	今回は大井競馬場にイルミネーションを見に行きます♪ *申込み 12/1(日)～12/12(木) *抽選	18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。	5・19・25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。	2・4・9・16・18・23・25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)。	2・9・16・23日
手芸の集い	「季節の小物入れ」を作ります。 *参加費 400円程度 *持ち物 布用ハサミ・ものさし *申込み 12/7(土)～12/18(水) *抽選	26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	2・9・16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くしたプログラムです。 ※港区事業・要問い合わせ	6・13・20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	3・10・17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。

こども園交流会	園児と遊んだり歌ったりお話ししたりと、楽しい時間を過ごしませんか？	10日
国際プログラム～世界一周報告会～	こども園のスタッフが、世界一周の体験談についてお話しします。	11日
みんなdeクリスマス飾りを作ろう	多世代が一緒になってクリスマス飾りを作ります。 *持ち物 布用ハサミ・ものさし *申込み 11/27(水)～12/4(水) *抽選	14日
あいぶら歌謡祭	「カラオケ大会」から名称と内容を変えて開催します。カラオケのみならず、合唱・コーラス・民謡などの出演も大歓迎です！	15日
あいぶらシネマ	名作映画の上映会です。	23日
手芸Café	多世代が一緒になり、「おしゃれなうさぎ(フェイクファー)」を作ります。 *持ち物 布用ハサミ *申込み 12/1(日)～12/13(金) *抽選	24日
年末大掃除	児童から高齢者まで、一緒にあいぶらをきれいにしましょう。終わった後には恒例の年越しそばもあります！	27日


おでかけデー
～大井競馬場にイルミネーションを見に行きます！～
12月はイルミネーションが綺麗な季節です。今回は大井競馬場に行き、イルミネーション観賞を楽しみましょう！

日程:12月18日(水)
時間:16:30田町駅集合・20:00三田駅解散(予定)
申込期間:12月1日(日)～12月12日(木)
抽選発表:12月14日(土)
*現地最寄までは電車を利用します。
(三田駅⇄立会川駅)
*立会川駅⇄大井競馬場は徒歩移動です。




手芸Café
～おしゃれなうさぎ(フェイクファー)～

日程:12月24日(火) 10:30～12:00
申込期間:12月1日(日)～12月13日(金)
抽選発表:12月17日(火)



こども園交流会
園児と遊んだり歌ったりして、楽しい時間を過ごしませんか？

日時:12月10日(火) 10:30～11:30



国際プログラム
～世界一周報告会～
こども園のスタッフが、世界一周の体験談についてお話しします。

日時:12月11日(水) 11:00～12:00
会場:集いの部屋




年末大掃除
児童から高齢者まで、一緒にあいぶらをきれいにしましょう。終わった後には恒例の年越しそばもあります。

日時:12月27日(金) 10:00～12:00

