



芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2020年1月の高齢者プログラム

1日	水	休館日		
2日	木	休館日		
3日	金	休館日		
4日	土			
5日	日	□カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
6日	月	■はじめてのパソコン	10:00-11:00	集いの部屋
		■はじめてのパソコン	11:00-12:00	集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	体育室
		□卓球の集い(初心者)	13:00-15:00	体育室
		■健康マーじゃん	13:15-17:15	集いの部屋
7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
		□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	集いの部屋
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	集いの部屋
8日	水	□囲碁サークル	15:15-17:15	集いの部屋
		■健康マーじゃん	9:40-13:40	集いの部屋
		■健康マーじゃん	13:45-17:45	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
9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
10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
		□うたごえパーク	13:30-14:30	ふれあいラウンジ
		※新春！ことはじめ会との合体特別版です!!		
11日	土	新春！ことはじめ会 		
12日	日	□カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
13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
		■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
14日	火	■健康マーじゃん	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	集いの部屋
		□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
15日	水	□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
		■健康マーじゃん	9:40-13:40	集いの部屋
		■健康マーじゃん	13:45-17:45	集いの部屋
16日	木	□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
		□ぬりえの時間	9:45-11:15	集いの部屋
		■はじめてのパソコン	10:00-11:00	パソコンルーム
17日	金	■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
		☆陶芸教室①	13:00-15:00	アートルーム
		※申込みは12/25までです		
		■もっと健康トレーニング	10:00-11:30	ミニホール
18日	土	□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
		■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		(申込み：12/26～1/11) ※12/31～1/3は休館日です		
		□こものづくりボランティア	13:30-15:30	憩いの部屋

19日	日			
20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
21日	火	□輪投げ	13:15-14:15	ミニホール
		■健康マーじゃん	13:15-17:15	集いの部屋
		☆あいぷらシネマ	15:00-17:00	ミニホール
		(終了時刻は予定)		
		■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
22日	水	□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
23日	木	■健康マーじゃん	9:40-13:40	集いの部屋
		■健康マーじゃん	13:45-17:45	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
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
24日	金	□カラオケの集い	13:30-15:30	ミニホール
		☆フラ体験会～おためしフラ～	11:00-12:00	ミニホール
		□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
25日	土	□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
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		□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
26日	日	□ゲートボールの集い	13:00-15:00	体育室
		□カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
		■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
		☆おしゃべりの時間	10:00-11:00	憩いの部屋
27日	月	□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
		■健康マーじゃん	13:15-17:15	集いの部屋
28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
		□ふれあいおりがみアート	16:00-17:00	アートルーム
		■バランストレーニング足腰元気講座	10:00-11:30	集いの部屋
		□歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
29日	水	□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	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
30日	木	■健康マーじゃん	9:40-13:40	集いの部屋
		■健康マーじゃん	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
31日	金	■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
		☆陶芸教室②	13:00-15:00	アートルーム
		※申込みは12/25までです		
		□ぬりえの時間	13:30-15:00	憩いの部屋
		■もっと健康トレーニング	10:00-11:30	ミニホール
		■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
		□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

新春！ことはじめ会

新年を皆様でお祝いしましょう！
新しいことにレッツチャレンジ！

【日時】1月11日(土) 13:30～16:00
【会場】3階フロア・4階ミニホール
【対象】あいぷらを利用するすべての方

輪投げ、ポッチャ、昔遊びができます。また、お汁粉や玉すだれ(伝統芸能)鑑賞もあります。

□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。



【通常プログラム】申込みは不要です。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。	7・14・21・28日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	8・22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。	11・14・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。	28日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	7・14・21・28日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝します。	28日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	5・8・12・15・22・26・29日
からだシャキッとヨガ	身体をほくしながら、姿勢改善を目指します。	9・23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。	25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。	18日
書道教室	講師から書道を学びます。	10・17・31日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	9・23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。	7・14・21・28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)6・13・20・27日 (経験者)8・15・22・29日 (自由参加)10・17・24・31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・30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。	9・23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。	27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。	6・13・27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。	21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。	27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) ※1・2・3・13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！	13・20・27日

【事前申込みプログラム】事前に申込みが必要です。

健康ウォーキング	今回は帝釈天に行きます(京成高砂駅から帝釈天まで歩きます)♪ *申込み 12/20(金)~12/30(月) *抽選	9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。	6・16・30・31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・8・13・15・20・22・27・29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)。	13・20・27日
手芸の集い	毛糸で編む「カラフルきんちゃく」を作ります。 *参加費 450円程度 *持ち物 かぎ針4~5号 *申込み 12/26(木)~1/11(土) *抽選 ※12/31(火)~1/3(金)は休館日です	18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	13・20・27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	10・17・24・31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。 ※港区事業・要問い合わせ	7・14・21・28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。

新春！こははじめ会	新年を皆様でお祝いしましょう！輪投げ、ポッチャ、昔遊びができます。また、お汁粉や玉すだれ(伝統芸能)鑑賞もあります。	11日
陶芸教室①②	今回のテーマは「信楽焼き風つぼ or まっちゃや茶碗」です。 *参加費 60円 *申込みは12/25(水)までです。 *抽選	16・30日(全3回シリーズ)
あいぶらシネマ	名作映画の上映会です。	20日
フラ体験会~おためしフラ~	フラやハワイの歌を楽しむ1時間です。 *申込み 12/25(水)~1/10(金) *抽選 ※12/31(火)~1/3(金)は休館日です	23日
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♪	27日

健康ウォーキング
~帝釈天に行きます！~
2020年1回目の健康ウォーキングは帝釈天に行きます！下町情緒あふれる景色や美味しい食べ物を楽しみ、素敵な1年をスタートさせましょう♪

日程:1月9日(木)
時間:10:00田町駅集合・15:10三田駅解散(予定)
申込期間:12月20日(金)~12月30日(月)
抽選発表:1月5日(日)
*行き:三田駅から京成高砂駅まで電車を利用し、そこから帝釈天まで歩きます。
*帰り:柴又駅から三田駅まで電車を利用します。




フラ体験会~おためしフラ~
フラを体験していただく特別イベントです。多世代でフラやハワイの歌を楽しみませんか？

日時:1月23日(木) 11:00~12:00
会場:ミニホール
対象:0歳親子・保護者・高齢者
定員:12名
申込期間:12月25日(水)~1月10日(金)
※12月31日(火)~1月3日(金)は休館日です
抽選発表:1月13日(月・祝)
講師:轟 里奈 先生



あいぶらシネマ
名作映画の上映会です
日時:1月20日(月) 15:00~17:00
※終了時刻は予定です
会場:ミニホール



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:1月27日(月) 10:00~11:00
会場:憩いの部屋

