


芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 2020年2月の高齢者プログラム


1日	土			
2日	日	□カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
3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
4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
		☆あいぱらシネマ	10:00-12:00	ミニホール
		(終了時刻は予定)		
		□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
5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
		□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
6日	木	□カラオケの集い	13:30-15:30	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
		☆国際プログラム～世界のお正月編～	10:30-11:30	集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	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
7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
		□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
		□カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
8日	土	■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
9日	日	■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
		□ふれあいおりがみアート	16:00-17:00	アートルーム
		□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
		☆ミラクルクッキング(申込み:1/25～1/31)	14:00-17:00	学童クラブ室
10日	月	□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	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
11日	火	□カラオケの集い	13:30-15:30	ミニホール
		☆芝浦小交流会(申込み:1/25～2/4)	8:30-13:30	芝浦小学校
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		☆陶芸教室③	13:00-15:00	アートルーム
		※申込みは終了しております		
		□からだシャキッとヨガ	13:15-14:15	ミニホール
12日	水	□水墨画教室	13:30-15:30	集いの部屋
		□フラダンス	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
		□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
13日	木	☆そばうち体験教室(地域貢献入門講座)(申込み:1/25～2/5)	10:00-13:30	ミニホール
		□カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
		☆陶芸講座(地域貢献入門講座)(申込み:1/20～2/2)	13:00-15:00	アートルーム
		□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
		□からだシャキッとヨガ	13:15-14:15	ミニホール
14日	金	□めりえの時間	13:30-15:00	憩いの部屋
		□水墨画教室	13:30-15:30	集いの部屋
		□フラダンス	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
		□書道教室	13:00-15:00	集いの部屋
15日	土	□うたごえパーク	13:15-14:15	ミニホール
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	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
		□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
16日	日	□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
		□みんなdeピンポン	15:15-16:00	体育室
		■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
17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
		■健康マージャン	13:15-17:15	集いの部屋
		□みんなdeピンポン	15:15-16:00	体育室
18日	火	□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
		■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
19日	水	□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
		■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
20日	木	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
		☆芝浦小交流会(申込み:1/25～2/4)	9:30-13:30	芝浦小学校
		■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
		■手芸の集い(申込み:2/5～2/16)	10:00-12:00	憩いの部屋
21日	金	□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
		■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
22日	土	□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
		□歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		☆フラワーアレンジメント(申込み:2/1～2/15)	10:30-12:00	集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋
23日	日	□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	ミニホール
24日	月	□はじめてのパソコン	10:00-11:00	パソコンルーム
		□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
		■おでかけデー(申込み:2/7～2/20)	13:15集合	館外
		□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
25日	火	□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
		□水墨画教室	13:30-15:30	集いの部屋
		□フラダンス	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
26日	水	□書道教室	13:00-15:00	集いの部屋
		□うたごえパーク	13:15-14:15	ミニホール
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
		■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
27日	木	□カラオケの集い	13:00-15:00	ミニホール
		☆陶芸講座(地域貢献入門講座)(申込み:1/20～2/2)	13:00-15:00	アートルーム
		□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
		□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
28日	金	□水墨画教室	13:30-15:30	集いの部屋
		□フラダンス	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
		□書道教室	13:00-15:00	集いの部屋
		□うたごえパーク	13:15-14:15	ミニホール
29日	土	□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	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。

【募集】令和2年度前期 健康トレーニング(港区事業)
 実施期間:令和2年4月～9月
 申込期間:2月1日(土)～2月18日(火)
 *申込書は2月1日(土)より配布致します。
 *詳細は区報2/1号でご確認をお願い致します。



【募集】令和2年度前期 会食サービス(港区事業)
 実施期間:令和2年4月～9月
 申込期間:2月1日(土)～2月10日(月)
 *申込書は2月1日(土)より配布致します。
 *詳細は区報2/1号でご確認をお願い致します。




【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。	4・11・18・25日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	12・26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。	10・19・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。	25日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	4・11・18・25日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	27日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	2・5・9・12・16・19・23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。	13・27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。	22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。	8日
書道教室	講師から書道を学びます。	7・14・28日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	13・27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。	4・11・18・25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)3・10・17・24日 (経験者)5・12・19・26日 (自由参加)7・14・21・28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♪	8・27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。	13・27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。	10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。	3・10・24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。	18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。	17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) ※11・24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！	3・17・24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	今回は日本オリンピックミュージアムに行きます♪ *申込み 2/7(金)～2/20(木) *抽選	26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・18・20・26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。	3・5・10・12・17・19・24・26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)。	3・10・17・24日
手芸の集い	「めがねケース」を作ります。 *参加費 300円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み 2/5(水)～2/16(日) *抽選	22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	3・10・17・24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	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。

あいぶらシネマ	名作映画の上映会です。	4日
国際プログラム～世界のお正月編～	今回は世界の正月の過ごし方についてお話しします。	6日
ミラクルクッキング	多世代が一緒になってミニショートケーキタワーを作ります。 *参加費 400円程度 *申込み 1/25(土)～1/31(金) *抽選	11日
陶芸教室③	今回のテーマは「信楽焼き風つぼ or まっちゃや茶碗」です。 *申込みは終了しております	13日(全3回シリーズ)
芝浦小交流会	芝浦小学校の1年生のクラスを訪問し、音遊びやお話を通して楽しい時間を過ごしませんか!?	13・21日
そばうち体験教室 (地域貢献入門講座)	おそば屋さんにご協力いただき、家庭にある道具を使用しながら本格的なそばうちを体験します。 *参加費 600円程度 *申込み 1/25(土)～2/5(水) *抽選	15日
陶芸講座① (地域貢献入門講座)	「音の鳴るカップ」を作ります。 *参加費 30円 *申込み 1/20(月)～2/2(日) *抽選 ※50歳代の区内在住・在勤の方が優先です	16日(全3回シリーズ)
フラワーアレンジメント	季節を感じるフラワーアレンジメントを楽しみます。今回のテーマは「春の訪れ・・・ひなまつり」です。 *参加費 1,000円程度 *申込み 2/1(土)～2/15(土) *抽選	25日


ミラクルクッキング
交流プログラムです。多世代が一緒になってミニショートケーキタワーを作ります。

日時:2月11日(火・祝) 14:00～17:00
会場:学童クラブ室
対象:小学3年生以上・中学生・高校生・保護者・高齢者
定員:16名
参加費:400円程度
持ち物:エプロン・三角巾・タオル・マスク
申込期間:1月25日(土)～1月31日(金)
抽選発表:2月2日(日)
講師:パティシエ 伊藤 涼子 先生
※お持ち帰りはできかねます



そばうち体験教室
地域貢献入門講座&交流プログラムです。おそば屋さんにご協力いただき、本格的なそばうちを体験します。

日時:2月15日(土) 10:30～13:30
会場:ミニホール・学童クラブ室
対象:小学年・中学生・高校生・50歳以上の区内在住または在勤の方
定員:25名
参加費:600円程度
申込期間:1月25日(土)～2月5日(水)
抽選発表:2月8日(土)
協力:東京都麺類協同組合 三田支部



陶芸講座
地域貢献入門講座です。今回の制作テーマは「音の鳴るカップ」です。

日時:2月16日(日) 13:00～15:00 成形
3月1日(日) 13:00～15:00 色付け
3月15日(日) 13:00～14:00 講評・作品引き渡し
対象:50歳以上の区内在住または在勤の方
定員:18名
参加費:30円
申込期間:1月20日(月)～2月2日(日)
抽選発表:2月5日(水)
講師:大川 和宏 先生
※50歳代の区内在住・在勤の方が優先です

