

# 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2020年3月の高齢者プログラム

1日	日	□カラオケの集い ☆陶芸講座②(地域貢献入門講座) ※申込みは終了しております	13:00-15:00 13:00-15:00	ミニホール アートルーム			
2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) □うたごえパーク ■健康マージャン □ボイストレーニング	9:45-10:45 11:00-12:30 11:30-11:45 11:45-12:30 13:00-15:00 13:15-14:15 13:15-17:15 14:45-15:35	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 集いの部屋 ミニホール			
3日	火	■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 □スポーツウエルネス吹矢 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-11:00 11:00-12:00 11:30-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 15:15-17:15	パソコンルーム パソコンルーム 憩いの部屋 ミニホール 集いの部屋 集いの部屋			
4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 ミニホール 憩いの部屋 ミニホール			
5日	木	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	憩いの部屋			
6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			
7日	土						
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 ■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) □輪投げ □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 13:15-14:15 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 ミニホール アートルーム			
10日	火	☆はり・マッサージ ※申込みは終了しております □みんなといきいき体操 □絵手紙の集い □囲碁サークル	10:00-15:00 11:30-11:45 13:00-15:00 15:15-17:15	ミニホール 憩いの部屋 憩いの部屋 憩いの部屋			
11日	水	□市山流踊りの会 □卓球の集い(経験者) ☆はり・マッサージ ※申込みは終了しております □みんなといきいき体操	9:45-10:45 10:00-12:00 10:00-15:00 11:30-11:45	学童クラブ15:00-18:00 体育室 ミニホール 憩いの部屋			
12日	木	■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 □水墨画教室 □フラレッスン	10:00-11:00 11:00-12:00 11:30-11:45 13:15-14:15 13:30-15:30 14:45-15:45	パソコンルーム パソコンルーム 憩いの部屋 ミニホール 集いの部屋 ミニホール			
13日	金	■もっと健康トレーニング ☆手芸Café (申込み: 2/25~3/2) □みんなといきいき体操 □書道教室 ☆おりがみで小箱を作ってみよう □卓球の集い(自由参加)	10:00-11:30 10:00-12:00 11:30-11:45 13:00-15:00 13:30-15:00 15:00-17:00	ミニホール 集いの部屋 憩いの部屋 集いの部屋 憩いの部屋 ミニホール			
14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			
15日	日	□カラオケの集い ☆陶芸講座③(地域貢献入門講座) ※申込みは終了しております	13:00-15:00 13:00-14:00	ミニホール アートルーム			
16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) □輪投げ ■健康マージャン	9:45-10:45 11:00-12:30 11:30-11:45 11:45-12:30 13:00-15:00 13:15-14:15 13:15-17:15	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 集いの部屋			
17日	火	■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 □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	10:00-11:00 11:00-12:00 11:30-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 15:15-17:15 16:15-17:15	パソコンルーム パソコンルーム 憩いの部屋 ミニホール 集いの部屋 集いの部屋 体育室			
18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			
19日	木	■手芸の集い (申込み: 3/2~3/12) ■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	10:00-12:00 10:00-11:00 11:00-12:00 11:30-11:45	集いの部屋 パソコンルーム パソコンルーム 憩いの部屋			
20日	金	□うたごえパーク □書道教室 □卓球の集い(自由参加) ※開館は18:15までです	10:15-11:15 13:00-15:00 15:00-17:00	ミニホール 集いの部屋 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	□うたごえパーク □お誕生会 □みんなといきいき体操 ■会食サービス □卓球の集い(初心者) ■健康マージャン □ボイストレーニング □みんなdeピンポン	10:15-11:15 11:00-11:30 11:30-11:45 11:45-12:30 13:00-15:00 13:15-17:15 14:45-15:35 15:30-16:15	ミニホール ふれあいラウンジ 体育室 集いの部屋 体育室 集いの部屋 ミニホール 体育室			
24日	火	□歌声ひろば □ぬりえの時間 □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	10:15-11:30 10:30-12:00 11:30-11:45 13:00-15:00 13:00-15:00 15:15-17:15	ミニホール 集いの部屋 憩いの部屋 ミニホール 集いの部屋 集いの部屋			
25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) □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 11:30-11:45 13:30-15:30	集いの部屋 集いの部屋 ミニホール 体育室 憩いの部屋 ミニホール			
26日	木	□みんなといきいき体操 ■おでかけデー (申込み: 3/7~3/20) □からだシャキッとヨガ □水墨画教室 □フラレッスン	11:30-11:45 12:15集合 13:15-14:15 13:30-15:30 14:45-15:45	憩いの部屋 館外 ミニホール 集いの部屋 ミニホール			
27日	金	☆国際プログラム ~大使館に行こう!~ (申込み: 3/1~3/17) □みんなといきいき体操 □卓球の集い(自由参加)	9:00集合 11:30-11:45 15:00-17:00	館外 憩いの部屋 ミニホール			
28日	土	☆あいぷらシネマ (終了時刻は予定)	10:00-12:00	ミニホール			
29日	日	□ゲートボールの集い □カラオケの集い	13:00-15:00 13:00-15:00	体育室 ミニホール			
30日	月	□みんなといきいき体操 ■会食サービス □卓球の集い(初心者) □輪投げ ■健康マージャン □ぬりえの時間	11:30-11:45 11:45-12:30 13:00-15:00 13:15-14:15 13:15-17:15 14:45-16:15	体育室 集いの部屋 体育室 ミニホール 集いの部屋 憩いの部屋			
31日	火	□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	11:30-11:45 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 集いの部屋			

□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】腰痛予防改善教室(港区事業)

あいぷらで新しい介護予防事業がスタートします! 腰痛でお悩みの方、または腰痛予防に興味をお持ちの方、受講をお待ちしております!  
実施期間: 令和2年4月~7月・金曜日13:00~14:30(全12回シリーズ)  
申込期間: 3月6日(金)~3/25(水)  
\*申込書は3月6日(金)より、あいぷらフロントで配布致します。  
\*他の介護予防事業との併用も可能です。



**【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・31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・20・23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。	24日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	3・10・17・24・31日
お誕生会	誕生月の高齢者と乳幼児をお祝いします。	23日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	1・4・8・15・18・22・25・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。	14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・26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・17・24・31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・30日 (経験者)4・11・18・25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♪	14・24・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。	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。	9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) ※20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・30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	今回は上野恩賜公園に桜を見に行きます♪ *申込み 3/7(土)～3/20(金) *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。	3・12・17・19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・16・18・23・25・30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・30日
手芸の集い	「バスケース」を作ります。 *参加費 200円程度 *持ち物 ハサミ・ベンチ *申込み 3/2(月)～3/12(木) *抽選	19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。**

陶芸講座②③ (地域貢献入門講座)	「音の鳴るカップ」を作ります。 *申込みは終了しております	1・15日(全3回シリーズ)
はり・マッサージ	港区主催のはり・マッサージ事業です。 *申込みは終了しております	10・11日
手芸Café	多世代が一緒になり、「ふわりゆれるタッセルブローチ」を作ります。 *参加費 200円程度 *持ち物 なし *申込み 2/25(火)～3/2(月) *抽選	13日
おりがみで小箱を作ってみよう	折り紙でかわいい小箱を作ります。	13日
国際プログラム～大使館に行こう！～	今回は港区内の大使館を周遊します。 *申込み 3/1(日)～3/17(火) *抽選	27日
あいぶらシネマ	名作映画の上映会です。	28日

**【募集】はじめてフラ**

あいぶらで新しいプログラムがスタートします。このクラスではフラの基本練習からじっくり取り組みます♪初めての方、大歓迎です！  
実施期間:令和2年4月～9月・木曜日14:45～15:45(月2回・全12回シリーズ)  
申込期間:3月9日(月)～3/19(木)  
抽選発表:3月23日(月)  
\*初めての方、初心者の方が優先です。



**【募集】おためしフラ**

このクラスでは0歳親子、保護者、高齢者が一緒になってフラを体験します。多世代でフラやハワイの歌を楽しみませんか？  
実施期間:令和2年4月～7月・木曜日10:30～12:00(月1回・全4回シリーズ)  
申込期間:3月9日(月)～3/19(木)  
抽選発表:3月23日(月)



**おでかけデー  
～桜を見に行こう！～**

今回は上野恩賜公園に桜を見に行きます！綺麗な桜を見て春の訪れを感じましょう♪  
日程:3月26日(木)  
時間:12:15田町駅集合・16:30田町駅解散(予定)  
申込期間:3月7日(土)～3月20日(金)  
抽選発表:3月22日(日)  
\*現地最寄までは電車を利用します。  
(田町駅⇄上野駅)  
\*上野駅⇄上野恩賜公園は徒歩移動です。  
\*上野恩賜公園に行く前に、現地スーパーに寄って惣菜や弁当を買い物します(自己負担)。



**国際プログラム**

**～大使館に行こう！～**

多世代で港区内の大使館を周遊します。この機会に大使館の中を覗いてみませんか？  
日程:3月27日(金)  
時間:9:00あいぶら集合・13:20あいぶら解散(予定)  
対象:高齢者・小学生・中学生・保護者  
申込期間:3月1日(日)～3月17日(火)  
抽選発表:3月19日(木)  
持ち物:おにぎり・交通費(280円)・レジャーシート

