


芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら) 2020年4月の高齢者プログラム

1日	水	<p>■3月7日(土)～4月12日(日)</p> <p>※新型コロナウイルス感染拡大防止により、プログラムと施設利用を中止させていただきます。4月13日(月)以降の再開日については未定ですが、あいぷらホームページ、館内掲示でご確認いただくか、または直接あいぷらまでお問い合わせください。(電話:03-5443-7338)</p> <p>*3月27日(金)時点</p>
2日	木	
3日	金	
4日	土	
5日	日	
6日	月	
7日	火	
8日	水	
9日	木	
10日	金	
11日	土	
12日	日	
13日	月	<p>■健康トレーニング 10:30-12:00 ミニホール</p> <p>■健康トレーニング 12:30-14:00 ミニホール</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 体育室</p> <p>■会食サービス 11:45-12:30 集いの部屋</p> <p>□卓球の集い(初心者) 13:00-15:00 体育室</p> <p>■健康マージャン 13:15-17:15 集いの部屋</p> <p>□ボイストレーニング 14:45-15:35 ミニホール</p> <p>□ふれあいおりがみアート 16:00-17:00 アートルーム</p>
14日	火	<p>□輪投げ 10:15-11:15 ミニホール</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 憩いの部屋</p> <p>□絵手紙の集い 13:00-15:00 集いの部屋</p> <p>□囲碁サークル 15:15-17:15 集いの部屋</p>
15日	水	<p>■健康マージャン 9:40-13:40 集いの部屋</p> <p>■健康マージャン 13:45-17:45 集いの部屋</p> <p>□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室</p> <p>□うたごえパーク 10:15-11:15 ミニホール</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 憩いの部屋</p> <p>□カラオケの集い 13:30-15:30 ミニホール</p>
16日	木	<p>■手芸の集い 10:00-12:00 集いの部屋</p> <p>(申込み:4/1～4/10)</p> <p>■はじめてのパソコン 10:00-11:00 パソコンルーム</p> <p>■はじめてのパソコン 11:00-12:00 パソコンルーム</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 憩いの部屋</p>
17日	金	<p>■もつと健康トレーニング 10:00-11:30 ミニホール</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 憩いの部屋</p> <p>■腰痛予防改善教室 13:00-14:30 ミニホール</p> <p>□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール</p>
18日	土	
19日	日	□カラオケの集い 13:00-15:00 ミニホール
20日	月	<p>■健康トレーニング 10:30-12:00 ミニホール</p> <p>■健康トレーニング 12:30-14:00 ミニホール</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 体育室</p> <p>■会食サービス 11:45-12:30 集いの部屋</p> <p>□卓球の集い(初心者) 13:00-15:00 体育室</p> <p>■健康マージャン 13:15-17:15 集いの部屋</p> <p>□輪投げ 14:45-15:45 ミニホール</p>


21日	火	<p>■はじめてのパソコン 10:00-11:00 パソコンルーム</p> <p>■はじめてのパソコン 11:00-12:00 パソコンルーム</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 憩いの部屋</p> <p>□絵手紙の集い 13:00-15:00 集いの部屋</p> <p>□囲碁サークル 15:15-17:15 集いの部屋</p>
22日	水	<p>■健康マージャン 9:40-13:40 集いの部屋</p> <p>■健康マージャン 13:45-17:45 集いの部屋</p> <p>□市山流踊りの会 9:45-10:45 ミニホール</p> <p>□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 憩いの部屋</p> <p>□カラオケの集い 13:30-15:30 ミニホール</p>
23日	木	<p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 憩いの部屋</p> <p>□からだシャキッとヨガ 13:15-14:15 ミニホール</p> <p>□めりえの時間 13:30-15:00 憩いの部屋</p> <p>□水墨画教室 13:30-15:30 集いの部屋</p> <p>■はじめてフラ 14:45-15:45 ミニホール</p>
24日	金	<p>■もつと健康トレーニング 10:00-11:30 ミニホール</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 憩いの部屋</p> <p>■腰痛予防改善教室 13:00-14:30 ミニホール</p> <p>□書道教室 13:00-15:00 集いの部屋</p> <p>□卓球の集い(自由参加) 15:00-17:00 ミニホール</p>
25日	土	<p>☆あいぷらシネマ 10:00-12:00 ミニホール</p> <p>(終了時刻は予定)</p> <p>□ゲートボールの集い 13:00-15:00 体育室</p>
26日	日	□カラオケの集い 13:00-15:00 ミニホール
27日	月	<p>■健康トレーニング 10:30-12:00 ミニホール</p> <p>■健康トレーニング 12:30-14:00 ミニホール</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 体育室</p> <p>■会食サービス 11:45-12:30 集いの部屋</p> <p>□卓球の集い(初心者) 13:00-15:00 体育室</p> <p>■健康マージャン 13:15-17:15 集いの部屋</p> <p>□うたごえパーク 14:45-15:45 ミニホール</p>
28日	火	<p>□歌声ひろば 10:15-11:30 ミニホール</p> <p>□めりえの時間 10:30-12:00 集いの部屋</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 憩いの部屋</p> <p>□絵手紙の集い 13:00-15:00 集いの部屋</p> <p>□囲碁サークル 15:15-17:15 集いの部屋</p>
29日	水	<p>■健康マージャン 9:40-13:40 集いの部屋</p> <p>■健康マージャン 13:45-17:45 集いの部屋</p> <p>□卓球の集い(経験者) 10:00-12:00 体育室</p> <p>□カラオケの集い 13:30-15:30 ミニホール</p> <p>※開館は18:15までです</p>
30日	木	<p>☆タッセルを作ってみよう! 10:00-11:00 憩いの部屋</p> <p>■はじめてのパソコン 10:00-11:00 パソコンルーム</p> <p>■はじめてのパソコン 11:00-12:00 パソコンルーム</p> <p>□みんなといきいき体操 11:30-11:45 憩いの部屋</p>

□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。

タッセルを作ってみよう!
 糸を使ってかわいいタッセル(装飾)を作ります。
 日時:4月30日(木) 10:00～11:00
 会場:憩いの部屋



【予告】陶芸教室 テーマ『板皿～いっちゃん～』
 日程:6月4日(木)・6月18日(木)・7月2日(木)
 全3回シリーズ
 ※詳細はあいらんばん5月号でお知らせ致します。



【お知らせ】
 おためしフラ・はじめてフラはまだ空きがございます。引き続き、参加者募集中です！お申込みはフロントかお電話にて。

【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。	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。	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。	15・27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。	28日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	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。	※4月はお休みです
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	15・19・22・26・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。	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。	※4月はお休みです
書道教室	講師から書道を学びます。	24日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	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。	※4月はお休みです
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)13・20・27日 (経験者)15・22・29日 (自由参加)17・24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♪	23・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。	13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。	13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。	※4月はお休みです
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。	※4月はお休みです
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・6・7・8・9・10・29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！	14・20日

【事前申込みプログラム】事前に申込みが必要です。

おためしフラ	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。 *引き続き、募集しております	※4月はお休みです
はじめてフラ	フラの基本練習からじっくり取り組みます。 *引き続き、募集しております	23日(全12回コース)
おでかけデー		※4月はお休みです
健康ウォーキング		※4月はお休みです
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。	16・21・30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。	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	「バスケース」を作ります。 *参加費 200円程度 *持ち物 ハサミ・ペンチ *申込み 4/1(水)~4/10(金) *抽選	16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(全20回コース)
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	17・24日(全20回コース)
腰痛予防改善教室	腰痛の予防と改善を目的としたプログラムです。 ※港区事業・要問い合わせ	17・24日(全12回コース)

【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。	25日
タッセルを作ってみよう！	糸を使ってかわいいタッセル(装飾)を作ります。	30日

【お詫び】

※3月7日(土)~4月12日(日)まで、新型コロナウイルス感染拡大防止により、プログラムと施設利用を中止させていただきま。これに伴い、4月は実施できないプログラムがいくつかあります。皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。プログラム再開後、皆様のご参加を心よりお待ち申し上げます。

