

**【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！**

あいぶらシネマ	名作映画の上映会です。	24・25日
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。	※7月はお休みです
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。	※7月はお休みです
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いします。	28日
カラオケの集い	カラオケを楽しむ時間です。	12・19・26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。	※7月はお休みです
ゲートボールの集い	室内でゲートボールを楽しみます。	※7月はお休みです
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。	11日
書道教室	講師から書道を学びます。	3・10・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)※7月はお休みです (経験者)※7月はお休みです (自由参加)1・8・15・22・29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♪	11・15・30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。	※7月はお休みです
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。	※7月はお休みです
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。	※7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。	※7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。	月・火・木・金 ※7月の水曜日はお休みです ※2・3・6・7・9・10・13・14・23・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！	7・9・14日

**【事前申込みプログラム】事前に申込みが必要です。**

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。 *申込みは終了しております	※7月はお休みです
おでかけデー		※7月はお休みです
健康ウォーキング①②	今回はレインボーブリッジを渡ってお台場まで歩きます♪ *申込み 7/8(水)~7/21(火) *抽選 *交通費実費	30・31日 ※①の回と②の回に分け、2回実施します
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・28日
健康マーじゃん	4人1組のグループを作り、マーじゃんを楽しみます。	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)。	※9月まで中止です
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 7/1(水)~7/16(木) *抽選	23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	※9月まで中止です
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	※9月まで中止です
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	※今期は中止です

【お願い】  
プログラム再開にあたっては、「3つの密(密閉、密集、密接)」が起きないように、プログラムの内容や定員を見直すとともに、部屋の環境に応じた対応を講じます。詳しくはあいぶらへお問い合わせください。

**健康ウォーキング～レインボーブリッジを渡ろう！～**

再開後初めての健康ウォーキングは、歩いてレインボーブリッジを渡ります。夕暮れ時の爽やかな風を浴び、そして東京湾の絶景を眺めながらノンビリ歩きますか!?久々のウォーキングを一緒に満喫しましょう！

※歩くのは往路(行き)だけです。復路(帰り)はゆりかもめを利用します。

日 程:①7月30日(木)  
②7月31日(金) ※①②のどちらか一方にご参加いただけます。

時 間:16時30分 あいぶら集合  
19時00分 芝浦ふ頭駅解散(予定) ※①②共通です。

申込期間:7月8日(水)~7月21日(火) 参加費:無料ですが、帰りの交通費は個人負担です。  
抽選発表:7月23日(木・祝)

