



**【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。	22日
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。	※8月はお休みです
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。	※8月はお休みです
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。	31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・26・30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。	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。	※8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。	15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。	※8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)3・10・17・24・31日 (経験者)5・19・26日 (自由参加)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・15・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。	※8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。	※8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。	※8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。	※8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・水・木・金 ※5・6・7・10・13・19・26・27・31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！	11・20・24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めます。 *申込みは終了しております	13・27日
おでかけデー		※8月はお休みです
健康ウォーキング①②	今回は天王洲周辺まで歩きます♪ *申込み 8/8(土)～8/21(金) *抽選 *交通費自己負担	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。	13・20・28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)。	※9月まで中止です
手芸の集い	「ティッシュ&マスクケース」を作ります。 *参加費 300円程度 *持ち物 裁縫道具 *申込み 8/4(火)～8/18(火) *抽選	25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

**【特別プログラム】\*詳細は別紙案内でご確認をお願い致します。**

プロに教わるネイル	ネイリストをお迎えし、爪のケアや装飾などネイルの基礎から教えていただきます。 *申込みは終了しております	1日
myうちわで夏をたのしもう	うちわのワークキットをお配りします。オリジナルのうちわを作って、楽しく涼をとりましょう！	8日

**健康ウォーキング～天王洲周辺を歩こう！～**

8月の健康ウォーキングは、あいぶらから天王洲周辺を目指して歩きます。夕暮れ時の爽やかな風を浴び、運河沿いやビル群の景色を眺めながらランビリ歩きませんか?  
※歩くのは往路(行き)だけです。復路(帰り)はちいばすを利用します。


日 程:①8月30日(日)  
②8月31日(月) ※①②の両方に申込みすることもできます。

時 間:16時30分 あいぶら集合  
18時30分 芝浦アイランドバス停解散(予定) ※①②共通です。

参加費:無料 ※ただし、帰りの交通費は当日自己負担です。

申込期間:8月8日(土)～8月21日(金)

抽選発表:8月23日(日)



**myうちわで夏をたのしもう**

うちわのワークキットをお配りします。オリジナルのうちわを作って楽しく涼をとりましょう！

日程:8月8日(土)  
時間:14時00分～15時00分  
対象:高齢者・乳幼児親子・小学生・中学生・高校生  
場所:4階体育室  
※先着80名です。なくなり次第終了します。  
※ワークスペースを設けるので、作って持ち帰ることもできます。

