

1日	火	■はじめてのパソコン	10:00-11:00	集いの部屋
		■はじめてのパソコン	11:00-12:00	集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□スポーツウエルネス吹矢	12:30-14:30	ミニホール
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
		□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
2日	水	■健康マージャン	9:45-11:45	集いの部屋
		■健康マージャン	12:15-14:15	集いの部屋
		■健康マージャン	14:45-16:45	集いの部屋
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	ミニホール
		□カラオケの集い	13:30-15:45	ミニホール
3日	木			
4日	金	■はじめてのパソコン	10:00-11:00	集いの部屋
		■はじめてのパソコン	11:00-12:00	集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□書道教室	13:00-15:00	アートルーム
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
5日	土	□ぬりえの時間	10:15-11:45	集いの部屋
		□こものづくりボランティア	13:30-15:30	集いの部屋
6日	日	□カラオケの集い	13:00-15:15	ミニホール
7日	月	□輪投げ	10:00-11:00	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		■健康マージャン	12:15-14:15	集いの部屋
		■健康マージャン	14:45-16:45	集いの部屋
		□卓球の集い(初心者)	13:00-15:00	ミニホール
8日	火	■はじめてのパソコン	10:00-11:00	集いの部屋
		■はじめてのパソコン	11:00-12:00	集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□スポーツウエルネス吹矢	12:30-14:30	ミニホール
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
		□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
9日	水	■健康マージャン	9:45-11:45	集いの部屋
		■健康マージャン	12:15-14:15	集いの部屋
		■健康マージャン	14:45-16:45	集いの部屋
		□市山流踊りの会	9:45-10:45	学童クラブイースト
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	ミニホール
		□カラオケの集い	13:30-15:45	ミニホール
10日	木	□からだシャキッとヨガ	13:15-14:15	ミニホール
		□水墨画教室	13:30-15:30	アートルーム
		■はじめてフラ	14:45-15:45	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
11日	金	□書道教室	13:00-15:00	アートルーム
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
12日	土			
13日	日	☆陶芸教室①	13:00-15:00	アートルーム
		(申込み:8/24~9/4)		
		□カラオケの集い	13:00-15:15	ミニホール
14日	月	□うたごえパーク	10:00-11:00	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□卓球の集い(初心者)	13:00-15:00	ミニホール
15日	火	☆はり・マッサージ	10:00-15:00	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
16日	水	☆はり・マッサージ	10:00-15:00	ミニホール
		※申込みは終了しております		
		□ぬりえの時間	10:15-11:45	アートルーム
17日	木	□輪投げ	10:00-11:00	ミニホール
		■はじめてのパソコン	10:00-11:00	集いの部屋
		■はじめてのパソコン	11:00-12:00	集いの部屋
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール

18日	金	□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
19日	土			
20日	日	□カラオケの集い	13:00-15:15	ミニホール
		□あいぷらシネマ	10:00-12:00	ミニホール
		(終了時刻は予定)		
21日	月	■健康マージャン	12:15-14:15	集いの部屋
		■健康マージャン	14:45-16:45	集いの部屋
		□卓球の集い(初心者)	13:00-15:00	ミニホール
		※開館は18:15までです		
22日	火	□歌声ひろば	10:15-11:30	ミニホール
		□スポーツウエルネス吹矢	12:30-14:30	ミニホール
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
		□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
		※開館は18:15までです		
23日	水	■健康マージャン	9:45-11:45	集いの部屋
		■健康マージャン	12:15-14:15	集いの部屋
		■健康マージャン	14:45-16:45	集いの部屋
		□市山流踊りの会	9:45-10:45	学童クラブイースト
		□卓球の集い(経験者)	10:00-12:00	ミニホール
		□カラオケの集い	13:30-15:45	ミニホール
24日	木	□からだシャキッとヨガ	13:15-14:15	ミニホール
		□水墨画教室	13:30-15:30	集いの部屋
		□ぬりえの時間	14:00-15:30	アートルーム
		■はじめてフラ	14:45-15:45	ミニホール
25日	金	□輪投げ	10:00-11:00	ミニホール
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□書道教室	13:00-15:00	アートルーム
		□卓球の集い(自由参加)	15:00-17:00	ミニホール
26日	土	■健康ウォーキング①	10:00集合	館外
		(申込み:9/5~9/17)		
27日	日	☆陶芸教室②	13:00-15:00	アートルーム
		(申込み:8/24~9/4)		
		□カラオケの集い	13:00-15:15	ミニホール
		☆フラワーアレンジメント	10:30-11:30	アートルーム
		(申込み:9/5~9/17)		
28日	月	□お誕生会	11:00-11:30	ミニホール
		■健康マージャン	12:15-14:15	集いの部屋
		■健康マージャン	14:45-16:45	集いの部屋
		□卓球の集い(初心者)	13:00-15:00	ミニホール
29日	火	■手芸の集い	10:00-12:00	集いの部屋
		(申込み:9/5~9/17)		
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール
		□スポーツウエルネス吹矢	12:30-14:30	ミニホール
		□絵手紙の集い	13:00-15:00	アートルーム
		□囲碁サークル	14:30-16:30	集いの部屋
30日	水	■健康ウォーキング②	10:00集合	館外
		(申込み:9/5~9/17)		
		□みんなといきいき体操	11:30-11:45	ミニホール

□通常プログラム…申込みは不要です。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…詳細は別紙案内でご確認をお願い致します。

ホームページのおしらせ

あいぷらのホームページでは施設からのお知らせの他、ボイストレーニング、フラダンス等の動画を配信しています。

あいぷらホームページ <https://www.tokyoymea-org/childcare/aipra/>



～新型コロナウイルス感染防止対策を講じながら、7月よりプログラムを段階的に再開しております～

あいぷらでも「新しい利用様式」を模索しながらの再開となります。また、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、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。皆様にご協力いただくことも多くなりますが、ご理解をいただきますようよろしくお願い申し上げます。詳しくはあいぷらへお問い合わせください。

～9月から再開するプログラム～

うたごえパーク、歌声ひろば、スポーツウエルネス吹矢

～部屋の環境の問題から、以下のプログラムは当面の間、お休みとさせていただきます～

ゲートボールの集い、ふれあいおりがみアート、ボイストレーニング、みんなdeゲートボール、みんなdeピンポン、会食サービス、健康トレーニング、もっと健康トレーニング

おしらせ 【募集】ボイストレーニング(全5回シリーズ)

10月からボイストレーニングが再開します。ただし、これまでボイストレーニングは当日自由参加のプログラムでしたが、従来の参加方法では「3つの密(密閉、密集、密接)」が避けられないため、事前申込制に変更させていただきます。

実施日:10/12(月)・10/26(月)・11/9(月)・11/23(月)・12/14(月) ※全5回シリーズです

時間:14:30~15:20 ※10月から時間が変更になります。

定員:12名(抽選) 申込期間:9月14日(月)~9月28日(月) 抽選発表:10月1日(木)

*参加決定後は、なるべくすべての回に参加をお願い致します。



【募集】ミニ健30(全10回シリーズ)

今年度3月までの「健康トレーニング」と「もっと健康トレーニング」の中止が決定しました。その代わりとして、縮小版の「ミニ健30」がスタートします。この事業は自宅でもできる介護予防運動を30分で実施します。9月1日(火)より、あいぷらフロントでも申込書を配布致します。皆様の申込みをお待ちしております。



【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！

あいぷらシネマ	名作映画の上映会です。	21日
囲碁サークル	囲碁を楽しむ時間です。	1・8・22・29日
市山流踊りの会	講師から日本舞踊を教わります。	9・23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。	14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。	22日
絵手紙の集い	絵手紙を楽しむ時間です。	1・8・15・22・29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。	2・6・9・13・20・23・27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。	10・24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。	※9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。	5日
書道教室	講師から書道を学びます。	4・11・25日
水墨画教室	講師から水墨画を学びます。	10・24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。	1・8・22・29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)7・14・21・28日 (経験者)2・9・23日 (自由参加)4・18・25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♪	5・16・24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。	※9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。	※9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。	※9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 ※2・3・9・10・15・16・21・22・23・24・28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・17・25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	10・24日
おでかけデー		※9月はお休みです
健康ウォーキング①②	今回は皇居外周を歩きます♪ *申込み 9/5(土)～9/17(木) *抽選 *交通費自己負担	26・30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。	1・4・8・17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・7・9・21・23・28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)。	※再開時期は未定です
手芸の集い	「かぎ針で編むエコバック」を作ります。 *参加費 600円程度 *持ち物 かぎ針8号 *申込み 9/5(土)～9/17(木) *抽選	29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	※今年度は中止です (代わりに10月から「ミニ健30」を実施します)
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	※今年度は中止です (代わりに10月から「ミニ健30」を実施します)

【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。

陶芸教室①②	今回のテーマは「お皿にイッテン」です。 *参加費 30円(予定) *申込み 8/24(月)～9/4(金) *抽選	13・27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	15・16日
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「秋の訪れ」です。 *参加費 1,200円程度 *申込み 9/5(土)～9/17(木) *抽選	28日

健康ウォーキング～皇居外周を歩こう！～

9月の健康ウォーキングは、皇居外周を歩きます。名所旧跡や自然を眺めながら歩きますか？

日 程：①9月26日(土)
②9月30日(水) ※①②の両方に申込みすることもできます。
時 間：10時00分 田町駅集合
14時15分 三田駅解散(予定) ※①②共通です。
参加費：無料 ※ただし、交通費は当日自己負担です。
申込期間：9月5日(土)～9月17日(木)
抽選発表：9月22日(火)
※現地最寄までは電車を利用します(三田駅⇨大手町駅)。
※皇居外周は約5kmです(所要時間は約2時間30分～3時間の予定です)。



フラワーアレンジメント～秋の訪れ～

季節を感じるフラワーアレンジメントを楽しみましょう！

日 程：9月28日(月)
時 間：10時30分～11時30分
参加費：1,200円程度
申込期間：9月5日(土)～9月17日(木)
抽選発表：9月22日(火)



陶芸教室(テーマ：お皿にイッテン)の申込みは9月4日(金)までです。
※詳細は別紙案内でご確認をお願い致します。

