



芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぱら) 8月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土
お誕生会 28日(木) 11:00~11:30 お誕生月の方をお祝いします。 ご自由にご参加下さい。	ふれあいラウンジ	みんなdeピンポン 体育室 25日(月) 15:00~16:00 小学生と一緒に卓球を楽しみましょう。	ナイトクルージング 8月11日(月) 今年も大変ご好評を、頂いております。 申し込み状況については、お問合わせ下さい。 終了後の、報告をお楽しみに!		1 ・書道教室 ・卓球の集い ・もっと健康と 健康とは休み	2 ・アイ★プランティア
3 ・カラオケの集い	4・ふれあいおりがアート ・会食サービス ・卓球の集い ・健康トレーニングはお休み	5 ・スポーツ吹矢 ・絵手紙の集い ・介護予防運動 ・囲碁サークル	6 ・卓球の集い ・カラオケの集い	7・真夏のふれあいデー 「涼をとろう!」 ・手芸のつどい ・水墨画教室 ・フラレッスン	8・手作りおもちゃ ボランティア ・アンサンブル☆ワン ・書道教室 ・卓球の集い ・もっと健康と、健康とは休み	9 ・ゲートボール
10 ・カラオケの集い	11・ナイトクルージング ・会食サービス ・卓球の集い ・健康トレーニングはお休み	12 ・絵手紙の集い ・介護予防運動 ・囲碁サークル ・スポーツ吹矢はお休み	13 ・市山流踊りの会 ・卓球の集い カラオケの集いはお休み	14 ・音読サークル ・フラレッスン	15 ・卓球の集い ・書道教室はお休み ・もっと健康と 健康とは休み	16
17 ・カラオケの集い	18 ・会食サービス ・卓球の集い ・健康トレーニングは休み	19・歌声ひろば ・スポーツ吹矢 ・絵手紙の集い ・介護予防運動 ・囲碁サークル	20 ・卓球の集い ・カラオケの集い	21 ・水墨画教室	22 ・書道教室 ・卓球の集い ・もっと健康と 健康とは休み	23 ・ゲートボール
24 ・カラオケの集い	25・みんなdeピンポン ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	26 ・スポーツ吹矢 ・絵手紙の集い ・介護予防運動 ・囲碁サークル	27 ・市山流踊りの会 ・卓球の集い ・カラオケの集い	28・お誕生会 ・真夏のふれあいデー 「涼をとろう!」	29 ・もっと健康トレーニング ・健康トレーニング ・書道教室 ・卓球の集いはお休み	30
31 ・カラオケは休み						

【通常プログラム】

カラオケ ミニホール
日曜日: 13:00~15:00 3日・10日・17日・24日
水曜日: 13:30~15:30 6日・20日・27日

スポーツ吹矢
ミニホール
火曜日 13:00~14:30
5日・19日・26日

絵手紙の集い
集いの部屋
火曜日 13:00~15:00
5日・12日・19日・26日

びあの会介護予防運動
ミニホール
火曜日 14:45~16:00
5日・12日・19日・26日

囲碁サークル
集いの部屋
火曜日 15:15~17:15
5日・12日・19日・26日

毎日コツコツ健康体操 体育室
月・火・木・金: 11:30~
水: 12:00~
*予定表は別紙

水墨画教室 集いの部屋
木曜日(月3回)
13:30~15:30
7日・21日
参加費 一回500円

市山流踊りの会
ミニホール
水曜日(月2回)
9:45~10:45
13日・27日

フラレッスン ミニホール
木曜日(月2回)
14:45~15:45
7日・14日
*7月よしの先生
レッスンです

書道教室
集いの部屋
金曜日 13:00~15:00
1日・8日・22日・29日
月3回(今月のみ4回)
3000円/月となります。

ゲートボールの集い 体育室
土曜日(月2回)
9日・23日 13:00~15:00

卓球の集い 月・水(体育室) / 金(ミニホール)
月曜日初心者: 13:00~15:00 4日・11日・18日・25日
水曜日経験者: 10:00~12:00 6日・13日・20日・27日
金曜日自由参加: 15:00~17:00 1日・8日・15日・22日

【事前申し込みプログラム】

はじめてのパソコン
8月はお休みです。
9月から再申し込み。
8月下旬よりお申し込み下さい。

マージャンの集い 集いの部屋
月曜日: 4日・11日・18日・25日
13:15~17:15
水曜日: 6日・13日・20日・27日
① 9:40~13:40
② 13:45~17:45

【月1回のプログラム】

手芸のつどい 集いの部屋
7日(木) 10:00~12:00
『コットン糸で編む
ペットボトルケース』
夏場の必需品ペットボトル。
おしゃれなケースを
作りましょう。
参加費: 300円程度
持ち物: 5号かぎ針

音読サークル
集いの部屋
14日(木)
10:15~11:30
「外郎唄り」や
落語「夏の医者」を
声を出して読みましょう。

歌声ひろば
ミニホール
19日(水)
10:00~11:30
夏の歌や「東京ラプンティ」
「学生時代」等を歌います。
歌詞カードは、貸出しています。
皆さんで楽しく歌いましょう!

ふれあい折り紙アート ふれあいラウンジ
4日(月) 16:00~17:00
子ども達と一緒に、折り紙で季節に
合わせた作品などを作ります。

アンサンブル☆ワン ミニホール
8日(金) 10:30~11:30
久しぶりの開催です。
皆さんで楽しく歌いましょう!

手作りおもちゃボランティア 集いの部屋
8日(金) 10:00~12:00
お誕生日会でお渡ししている
プレゼントの小物を作ります。

健康ウォーキング
8月はお休みです。
9月からお楽しみください!

アイ★プランティア 集いの部屋
2日(土) 10:15~11:30
読書発表のための練習をします。

**真夏のふれあいデー
涼をとろう!**
8月7日・28日(木)
ふれあいラウンジ
暑い毎日、あいぱらで涼しく過ごして
下さい。この日は冷たいデザート
を振る舞います。
内 窓 冷たい麦茶も準備しています。
7日: 14:00~ スイカを食べよう!
28日: 14:00~ 氷のワッフル作り

【おしらせ】

陶芸教室
申込み: 8月20日~9月3日
フロントまたはお電話で申し込み
定員: 15名
抽籤多数の場合は抽籤となります
抽籤表: 9月5日3Fロビーに貼り出し
開催日: 9月11日、25日、
10月9日(全3回、いずれも木曜)
*詳しくはポスターをご覧ください。
参加費: 200円
(参加が決まり次第お支払いください。)

憩いの部屋を模様替え
憩いの部屋を、広く活用して
頂くように模様替えをしまし
ました。夏場は程よい温度設定に
して、皆様をお迎え致します。
毎日冷たい麦茶も準備して
おります。暑い夏はあいぱら
で快適にお過ごしください。