



# 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいづら) 9月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1・ふれあいお楽しみアート ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	2 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	3 ・卓球の集い ・カラオケの集い	4 ・はじめてのパソコン ・フラレッスン	5 ・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	6 ・マジック講座
7 ・カラオケの集い	8 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	9 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	10長寿を祝う集い ・市山流踊りの会 ・卓球の集い ・カラオケの集い	11・音読サークル ・はじめてのパソコン ・水墨画教室	12 ・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	13 ・アイ★ファンティア ・手作りおもちゃ ボランティア ・ゲートボール
14 カラオケの集いはお休み	1518:15までの贈です。 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	16 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	17 ・卓球の集い ・カラオケの集い ・みんなdeコーラス	18・手芸のついで① ・はじめてのパソコン ・フラレッスン	19・手芸のついで② ・もっと健康トレーニング ・健康トレーニング ・卓球の集い *書道はお休み	20 ・マジック講座
21 ・カラオケの集い	22 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	2318:15までの贈です。 ・囲碁サークル *絵手紙の集いはお休み *スポーツ吹矢はお休み *介護予防運動はお休み	24健康ウォーキング ・市山流踊りの会 ・卓球の集い *カラオケの集いはお休み	25 ・歌声ひろば ・水墨画教室	26・お誕生会 ・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	27 ・アンサンブル★ワン ・ゲートボール
28 ・カラオケの集い	29みんなdeピンポン ・会食サービス ・卓球の集い ・健康トレーニングはお休み	30 ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル ・絵手紙の集いはお休み	<b>みんなdeピンポン</b> 体育室 29日(月) 1500~1600 小学生と一緒に卓球を楽しみましょう。		<b>お誕生会</b> ふれあいラウンジ 26日(木) 11:00~11:30 お誕生月の方をお祝いします。今月お学生のかわり、ダンス披露があります。ご自由に参加下さい。	

## 【通常プログラム】

<b>カラオケ</b> ミニホール 日曜日: 13:00~15:00 7日・21日・28日 水曜日: 13:30~15:30 3日・10日・17日	<b>スポーツ吹矢</b> ミニホール 火曜日 13:00~14:30 2日・9日・16日・30日	<b>絵手紙の集い</b> 集いの部屋 火曜日 13:00~15:00 2日・9日・16日	<b>ひあの会介護予防運動</b> ミニホール 火曜日 14:45~16:00 2日・9日・16日・30日	<b>囲碁サークル</b> 集いの部屋 火曜日 15:15~17:15 2日・9日・16日・30日
<b>毎日コツコツ健康体操</b> 体育室 月・火・木・金: 11:30~ 水: 12:00~ *12日・15日・23日はお休み	<b>水墨画教室</b> 集いの部屋 木曜日(月3回) 13:30~15:30 11日・25日 参加費 一回500円	<b>市山流踊りの会</b> ミニホール 水曜日(月2回) 9:45~10:45 10日・24日	<b>フラレッスン</b> ミニホール 4日(木) 18日(木) 14:45~15:45	<b>書道教室</b> 集いの部屋 金曜日 13:00~15:00 5日・12日・26日 月3回 3000円/月となります。
<b>ゲートボールの集い</b> 体育室 土曜日(月2回) 13日・27日 13:00~15:00 初心者大歓迎!	<b>卓球の集い</b> 月・水(体育室) / 金(ミニホール) 月曜日(初心者): 13:00~15:00 1日・8日・15日・22日・29日 水曜日(経験者): 10:00~12:00 3日・10日・17日・24日 金曜日(自由参加): 15:00~17:00 5日・12日・19日・26日	<b>【事前申し込みプログラム】</b> <b>はじめてのパソコン</b> パソコンルーム 木曜日(各4名) 要予約 ① 10:00~11:00 ② 11:00~12:00 4日・11日・18日	<b>マージャンの集い</b> 集いの部屋 月曜日: 1日・8日・22日・29日 13:15~17:15 水曜日: 3日・10日・17日・24日 ① 9:40~13:40 ② 13:45~17:45 *1グループ4名でお申し込みください お一人当たり、週に一度のご利用となります。	

## 【月1回のプログラム】

<b>おでかけ健康ウォーキング</b> 日時: 9月24日(水) 13:30~16:00 行先: 東京スカイツリー 集合: 13:15(憩いの部屋) *詳細はチラシをご覧ください。	<b>音読サークル</b> 集いの部屋 11日(木) 10:15~11:30 好評につき、今月も「絵本よききせげ会」による特別講義があります。どうぞ楽しみに!	<b>歌声ひろば</b> ミニホール 25日(木) 10:00~11:30 秋の歌や「君といつまでも」「銀座カンカン娘」「上を向いて歩こう」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!	<b>健康トレーニング</b> ミニホール 月曜日: 10:00~11:30 1日・8日・15日・22日 金曜日: 13:00~14:30 5日・12日・19日・26日 <b>もっと健康トレーニング</b> ミニホール 金曜日: 10:00~11:30 5日・12日・19日・26日	<b>会食サービス</b> 集いの部屋 月曜日 (半期ごとの申込みです。) 11:45~12:30 1日・8日・15日・22日・29日
<b>手芸のついで</b> 集いの部屋 18日(木) 19日(金) 10:00~12:00 ぼんしの形がかわいい「ウォールポケット」を作ります。 参加費 350円程度 持ち物 裁縫道具 申込み フロントまたはお電話にて	<b>ふれあい折り紙アート</b> ふれあいラウンジ 1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。	<b>手作りおもちゃボランティア</b> ふれあいラウンジ 13日(土) 10:00~12:00 お誕生日会にお渡ししているプレゼント小物を作っています。	<b>地域貢献講座 楽しいマジック教室</b> 9月6日(土)から全7回 新たな趣味や、ボランティア活動をしたい方を応援します! 日程: 9/6(土)、9/20(土)、10/4(土)、10/25(土)、11/2日(日・あいづらまつり)、11/22(土)、12/6(土) 時間: 10:00~12:00 対象: 小学校5年生以上、区在住、在勤の方 定員: 15名程度(先着) 参加費: 1,500円(材料含む) *申込みは電話かフロントでお願います。	
<b>みんなdeコーラス</b> 多目的室 17日(水) 14:15~15:00 児童とともにレッツ・コーラス!	<b>アイ★ファンティア</b> ミニホール 13日(土) 10:15~11:30 販売発表のための練習をします。			