



芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ（あいぷら） 10月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土				
お誕生会 ふれあいラウンジ 23日(木) 11:00~11:30 お誕生日の方をお祝いします。 10月生まれの方は ご自由に参加下さい。	みんなdeピンポン 体育室 20日(月) 15:00~16:00 小学生と一緒に卓球を 楽しみましょう。	1	卓球の集い カラオケの集い	2	はじめてのパソコン フラレッスン	3	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	4	アイ★ファンティア マジック講座 手作りおもちゃ ボランティア	
5	ふれあい折り紙アート 健康トレーニング 会食サービス 卓球の集い	歌声ひろば 絵手紙の集い スポーツ吹矢 介護予防運動 囲碁サークル	8	みんなdeコーラス 市山流踊りの会 卓球の集い カラオケの集い	9	手芸café はじめてのパソコン 水墨画教室	10	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	11	ゲートボール アイ★ボランティア
12	*カラオケのお休み 13:18:15までの休憩です。 健康トレーニングは休み 会食サービス 卓球の集い	14. 囲碁サークル ほのぼの作品展準備のため 「絵手紙の集い」「スポーツ吹矢」「介護予防運動」はお休みです。	15	ほのぼの作品展 卓球の集い *カラオケのつどいはお休み	16	ほのぼの作品展 *あいぷらまつり準備のため、プログラムはお休み	17	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	18	アイ★ボランティア
19	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	21	みんなdeコーラス 市山流踊りの会 卓球の集い カラオケの集い	22	お誕生会 はじめてのパソコン 水墨画教室 フラレッスン おでかけ健康ウォーキング	24	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	25	ゲートボール マジック講座	
26	みんなdeコーラス 音読サークル *あいぷらまつり準備のため 他のプログラムはお休み	28	みんなdeコーラス *あいぷらまつり準備のため プログラムはお休みです	29	みんなdeコーラス *あいぷらまつり準備のため プログラムはお休みです	30	みんなdeコーラス *あいぷらまつり準備のため プログラムはお休みです	31	みんなdeコーラス *あいぷらまつり準備のため プログラムはお休みです	

【通常プログラム】

カラオケ ミニホール

日曜日: 13:00~15:00 5日・19日・26日
水曜日: 13:30~15:30 1日・8日・22日

スポーツ吹矢

ミニホール
火曜日 13:00~14:30
7日・21日

絵手紙の集い

集いの部屋
火曜日 13:00~15:00
7日・21日

びあの介護予防運動

ミニホール
火曜日 14:45~16:00
7日・21日

囲碁サークル

集いの部屋
火曜日 15:15~17:15
7日・14日・21日

毎日コツコツ健康体操 体育室

月・火・木・金: 11:30~
水: 12:00~
*13日はお休みです

水墨画教室 集いの部屋

木曜日(月2回)
13:30~15:30
9日・23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
8日・22日

フラレッスン ミニホール

2日(木)
23日(木)
14:45~15:45

書道教室

集いの部屋
金曜日 13:00~15:00
3日・10日・24日
月3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)
11日・25日 13:00~15:00
初心者大歓迎!

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 6日・13日・20日・27日
水曜日(経験者): 10:00~12:00 1日・8日・15日・22日
金曜日(自由参加): 15:00~17:00 3日・10日・17日・24日

【事前申し込みプログラム】

はじめてのパソコン

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
2日・9日・23日

マージャンの集い 集いの部屋

月曜日: 6日・13日・20日
13:15~17:15
水曜日: 1日・8日・15日・22日
① 9:40~13:40
② 13:45~17:45
*1グループ4名まで申し込みください
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】

おでかけ健康ウォーキング

日時: 10月 23日(木)
13:15~16:30 予定
行先: 小石川後樂園
集合: 13:15 (集いの部屋)
*詳細はチラシをご覧ください

音読サークル

集いの部屋
28日(火)
10:15~11:30
発声練習の後、落語「てんくさばき」や江戸小話、詩歌などを声を出して読みましょう。

歌声ひろば

ミニホール
7日(火)
10:00~11:30
秋の歌や「若者たち」「遠くへ行きたい」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!

健康トレーニング ミニホール

月曜日: 10:00~11:30 6日・20日・27日
金曜日: 13:00~14:30 3日・10日・17日・24日
もっと健康トレーニング
ミニホール 金曜日: 10:00~11:30
3日・10日・17日・24日

会食サービス

集いの部屋 月曜日
(半期ごとの申込みです。)
11:45~12:30
6日・13日・20日・27日

手芸のつどい 手芸café ラウンジ

9日(木) 10:00~12:00
今回はどなたでも参加OK! 「パッチンねこ」を作ります。詳しくはチラシ・作品例をごらんください。
*参加費 100円 *持ち物 裁縫道具
申込み フロントまたはお電話にて

ふれあい折り紙アート ふれあいラウンジ

6日(月) 16:00~17:00
子ども達と一緒に、折り紙で季節に合わせて作品を作ります。

手作りおもちゃボランティア ふれあいラウンジ

4(土) 13:30~15:00
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。

アイ★ボランティア ミニホール

4日・18(土) 10:15~11:30
あいぷらまつりに向けて練習をします。

みんなdeコーラス **アンサンブル★ワン**

*10月は合同で行います
8日(水)・22日(水) 14:15~15:00 多目的室
28日(火) 15:30~17:00 ミニホール
児童とともにレッツ・コーラス!
あいぷらまつりに向けて練習をします。

【おしらせ】

ほのぼの作品展

◇ミニホール
◇15日(水)、16日(木)
10:00~18:00
(16日は、17:00まで)
*みなさんの日々の活動の成果を展示します。
ぜひ、ごらんください。
★出展作品募集集中!★

お待たせました! あいぷらまつり開催

◇11月2日(日)
11:30~15:00
◇プラタナス公園 &
あいぷら3階・4階
◇10月1日(水)よりフロントにて
前売りチケット発売開始
◇前売りチケット代金 ¥200
★事前、当日のお手伝い募集中!★