



芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ（あいぷら） 11月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土
1 お誕生会 ふれあいラウンジ 28日(金) 11:00~11:30 お誕生日の方をお祝いします。 11生月の方は ご自由に参加下さい。	みんなdeピンポン 体育室 28日(金) 14:00~15:00 小学生と一緒に卓球を 楽しみましょう。	あいぷらまつり 年に一度の大イベント! ◇11月2日(日) ぜひお越しください! 時間: 11:30~15:00 テーマ: 「和ごころ」			1 *あいぷらまつり 準備のため プログラムは お休みです	
2 あいぷらまつり プログラムは お休みです	3 18:15までの開催です。 「健康トレーニング」 「会食サービス」 「卓球の集い」は お休みです。	4 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	5 ・卓球の集い ・カラオケの集い	6 ・はじめてのパソコン ・水墨画教室	7 ・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	8 ・ゲートボール ・手作りおもちゃ ボランティア
9 ・カラオケの 集い	10・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	11・音読サークル ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	12 ・市山流踊りの会 ・卓球の集い *カラオケのつどいは お休み	13 ・手芸のつどい ・はじめてのパソコン ・水墨画教室 ・フラレッスン	14・手芸のつどい ・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	15
16 ・カラオケの 集い	17 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	18 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	19 ・卓球の集い ・カラオケの集い	20・歌声ひろば ・はじめてのパソコン	21 アイ★ファンティア ・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	22 ・ゲートボール ・マジック講座
23・カラオケは お休み 30 ・カラオケの 集い	24 18:15までの開催です。 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	25 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	26 ・市山流踊りの会 ・卓球の集い ・カラオケの集い	27 ・日帰りバスツアー (千葉県総山周辺) ・フラレッスン	28・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 ・みんなdeピンポン	29

【通常プログラム】

カラオケ ミニホール

日曜日: 13:00~15:00 9日・16日・30日
水曜日: 13:30~15:30 5日・19日・26日

スポーツ吹矢

ミニホール
火曜日 13:00~14:30
4日・11日・18日・25日

絵手紙の集い

集いの部屋
火曜日 13:00~15:00
4日・11日・18日・25日

ひあの会介護予防運動

ミニホール
火曜日 14:45~16:00
4日・11日・18日・25日

囲碁サークル

集いの部屋
火曜日 15:15~17:15
4日・11日・18日・25日

毎日コツコツ健康体操 体育室

月・火・木・金: 11:30~
水: 12:00~
*3日・24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
6日・13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
12日・26日

フラレッスン ミニホール

14:45~15:45
13日(木)
27日(木)

書道教室

集いの部屋
金曜日 13:00~15:00
7日・14日・28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)
8日・22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)

月曜日初學者: 13:00~15:00 10日・17日・24日
水曜日経験者: 10:00~12:00 5日・12日・19日・26日
金曜日自由参加: 15:00~17:00 7日・14日・21日・28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
6日・13日・20日

マージャンの集い 集いの部屋

月曜日: 10日・17日・24日
13:15~17:15
水曜日: 5日・12日・19日・26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】

手芸のつどい ラウンジ

13日(木)・14日(金)
10:00~12:00
今回は来年の干支「ひつじ」を、羊毛フェルト
で作ります。2日で仕上げる予定です。
詳しくはチラシ・作品例をごらんください。
*参加費 600~700円
*持ち物: 羊毛用のハットと針をお持ちの方は
ご持参ください
申込み フロントまたはお電話にて

音読サークル

集いの部屋
11日(火)
10:15~11:30
「絵本よみきかせ協
会」による、特別講座
があります。
ぜひ、ご参加ください。

歌声ひろば

3F ラウンジ
20日(木)
10:00~11:30
秋・冬の歌や「ブルーライト
ヨコハマ」「瀬川夜曲」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!

おでかけ健康ウォーキング

今月はお休みです。
12月は「虎の門ヒルズ」へ
ナイトウォーキングの予定です。お楽しみに!

ふれあい折り紙アート ふれあいラウンジ

10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。
今月は「クリスマス飾り」を作ってみましょう。

手作りおもちゃボランティア ふれあいラウンジ

8(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。

みんなdeコーラス **アンサンブル☆ワン**

今月の活動はお休みです。
次回開催をお楽しみに!!

アイ★ファンティア 集いの部屋

21日(金) 10:15~11:30
今月も皆さんで声を出して作品を仕上げます。

健康トレーニング ミニホール

月曜日: 10:00~11:30 10日・17日・24日
金曜日: 13:00~14:30 7日・14日・21日・28日
もっと健康トレーニング
ミニホール 金曜日: 10:00~11:30
7日・14日・21日・28日

会食サービス

集いの部屋 月曜日
(半期一度の申込みです。)
11:45~12:30
10日・17日・24日

【おしらせ】

秋の日帰りバスツアー 11月27日(木) 8:15集合
千葉県富津市総山周辺を散策。海・山共に絶景、産直品のお買い
ものなどお楽しみ下さい。
行先: ロープウェーで総山山頂→日本寺で日本一の大仏見学
→昼食(買い物)→海浜たる(予定)
定員: 45名 参加費: 3,500円
申込み: 11月4日(火)~14日(金)
※前回(5月)のバスツアーに参加されなかった方が優先。
※定員を超えた場合は抽籤となりますので、予めご了承ください。
※申込書は、3Fフロントにてお渡ししています。