

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ（あいぷら） 2月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土	
みんなdeピンポン 体育室 23日(月) 15:00~16:00 小学生と一緒に卓球を楽しみましょう。		お誕生会 ふれあいラウンジ 27(金) 11:00~11:30 お誕生月の方をお祝いします。 2月生まれの方は自由にご参加下さい。					
1	2	3	4	5	6	7	
・カラオケの集い	・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	はり・マッサージ ・絵手紙の集い ・囲碁サークル *介護予防運動、スポーツ吹矢はお休み	4はり・マッサージ ・卓球の集い *カラオケの集いはお休み	5 グルメ健康ウォーキング ・水墨画教室 ・フラレッスン	・もっと健康トレーニング ・健康トレーニング ・卓球の集い ・書道教室	・ゲートボール	
8	9	10	11	12	13	14	
・カラオケの集いはお休み ・あいぷらシネマカフェ	9ふれあいおりがみアート ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	11 18:15までの開館 ・市山流踊りの会 ・卓球の集い ・カラオケの集い	12 ・手芸カフェ ・はじめてのパソコン	・もっと健康トレ、健康トレーニングはお休み ・卓球の集いはお休み ・書道教室	・アイ★プランティア ・アンサンブル☆ワン ・手作りおもちゃボランティア	
15	16	17	18	19	20	21	
・カラオケの集い	・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	・みんなdeコーラス ・卓球の集い ・カラオケの集いはお休み	・歌声ひろば ・水墨画教室	・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	・アイ★プランティア ・アンサンブル☆ワン ・ゲートボール	
22	23	24	25	26	27	28	
・カラオケの集い	23・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	24・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	・市山流踊りの会 ・卓球の集い ・カラオケの集い	・はじめてのパソコン ・フラレッスン	27お誕生会 ・もっと健康トレーニング ・健康トレーニング ・卓球の集い ・書道教室	ブリッジフェスタ (芝浦南区分センター)	

【通常プログラム】

カラオケ ミニホール 日曜: 13:00~15:00 1日・15日・22日 水曜: 13:30~15:30 11日・25日	スポーツ吹矢 ミニホール 火曜: 13:00~14:30 10日・17日・24日	ひなの会介護予防運動 ミニホール 火曜: 14:45~16:00 10日・17日・24日	市山流踊りの会 ミニホール 水曜(月2回) 9:45~10:45 11日・25日	書道教室 集いの部屋 金曜: 13:00~15:00 6日・13日・27日 月3回 3000円/月となります。
毎日コツコツ健康体操 体育室 月・火・木・金: 11:30~ 水: 12:00~ ※11日(水・祝)はお休みです。	絵手紙の集い 集いの部屋 火曜: 13:00~15:00 3日・10日・17日・24日	囲碁サークル 集いの部屋 火曜: 15:15~17:15 3日・10日・17日・24日	水墨画教室 集いの部屋 木曜(月2回) 13:30~15:30 5日・19日 参加費 一回500円	フラレッスン ミニホール 14:45~15:45 5日・26日

【月1回のプログラム】

ゲートボールの集い 体育室 土曜(月2回) 初心者大歓迎! 7日・21日 13:00~15:00	卓球の集い 月・水(体育館) / 金(ミニホール) 月曜(初心者): 13:00~15:00 2日・9日・16日・23日 水曜(経験者): 10:00~12:00 4日・11日・18日・25日 金曜(自由参加): 15:00~17:00 6日・20日・27日	はじめてのパソコン パソコンルーム 木曜(各4名) 要予約 ① 10:00~11:00 ② 11:00~12:00 12日・26日	マージャンの集い 集いの部屋 月曜: 2日・9日・16日・23日 13:15~17:15 水曜: 4日・11日・18日・25日 ① 9:40~13:40 ② 13:45~17:45 *1グループ4名で申し込みください お一人当たり、週に一度ご利用となります
キッズ&高齢者「手芸カフェ」ラウンジ 12日(木) 10:30~12:00 今回はフェルトで「なべしき」をつくります。 *材料費: 100円 *持ち物: 定規・はさみ *申込み: フロントまたはお電話でのお申込み 完成後、お茶を楽しみます	音読サークル 集いの部屋 24日(火) 10:15~11:30 落語「もといぬ」や「おぼろ」などを 声を出して読みましょう。 ぜひ、ご参加ください。	歌声ひろば ミニホール 19日(木) 10:00~11:30 冬の歌や「青島城跡歌」「愛の賛歌」等の懐かしい歌を 歌います。歌詞は貸出しています。 皆さんで楽しく歌いましょう!	会食サービス 集いの部屋 月曜 (半期に一度の申込みです。) 11:45~12:30 2日・9日・16日・23日

【事前申し込みプログラム】

健康トレーニング ミニホール 月曜: 10:00~11:30 2日・9日・16日・23日 金曜: 13:00~14:30 6日・20日・27日 もっと健康トレーニング ミニホール 金曜: 10:00~11:30 6日・20日・27日	会食サービス 集いの部屋 月曜 (半期に一度の申込みです。) 11:45~12:30 2日・9日・16日・23日
---	--

グルメ健康ウォーキング 5日(木) 10:00~14:00 2月は舞鶴へGO!! 詳しくは、チラシをごらんください。	ふれあい折り紙アート ふれあいラウンジ 9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「お雛様」にちなんだものを作ってみましょう。	ブリッジフェスタ 28日(土) 13:00~16:30 場所: 芝浦南区分センター 毎年恒例の芝浦南地区3館合同委員会 「ブリッジフェスタ」を開催致します。 日本舞踊、フラダンス、ハーモニカ、朗読 大正琴の発表のほか、お楽しみゲストも登 場! 来場者全員におみやげあり! 是非、お越しください。 *60歳以上の区在住の方はどなたでも 参加できます(無料)	あいぷらシネマカフェ 8日(日) ミニホール 14:00~16:00 笑う門には福来る! 今年2本目は楽しいライブで盛り 上げましょう! 終了後は皆さんでのお楽しみ ティータイム! おやつを持ち寄り 楽しい時間を過 しましょう。 *詳細は館内掲示をご覧ください
アイ★プランティア ミニホール 14日・21日(土) 10:00~11:30 「ブリッジフェスタ」出展に向けて 練習をします。	手作りおもちゃボランティア ふれあいラウンジ 14日(土) 13:30~15:00 お誕生会にお渡ししている プレゼント小物を作ります。	みんなdeコーラス ミニホール 18日(水) 14:00~15:30 子ども達と交えて、色々な世代の歌を 歌います。お気軽にご参加下さい。	アンサンブル☆ワン ミニホール 14日・21日(土) 15:30~16:30 「ブリッジフェスタ」出展に向けて 練習を行います。ぜひご参加下さい。