



芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ（あいぱら）3月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土
1 ・カラオケの集い	2 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	3 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	4 ・卓球の集い ・カラオケの集い	5 ・グルメ健康 ウォーキング	6 ・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	7
8 ・カラオケの集い はお休み	9 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い ・ふれあい折り紙アート	10・手芸のつどい ・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 ・市山流踊りの会 ・卓球の集い ・カラオケの集い	12 ・はじめてのパソコン ・水墨画教室 ・フラレッスン	13・書道教室 ・もっと健康トレーニング ・健康トレーニング ・手作りおもちゃ ボランティア ・卓球の集い	14 ・アイ★プランティア ・あいぱらシネマカフェ
15 ・タッセル ストラップ作り ・カラオケの集い	16 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	17 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	18 ・卓球の集い ・カラオケの集い	19 ・はじめてのパソコン	20 ・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	21 *18:15までの 閉館です ・ゲートボール
22 ・カラオケの集い はお休み	23・健トレはお休み ・会食サービス ・卓球の集い ・みんなdeピンポン	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	25 ・市山流踊りの会 ・卓球の集い ・カラオケの集い	26・歌声ひろば ・フラレッスン ・水墨画教室	27お誕生会 ・もっと健トレ、健康トレ ーニングはお休み ・卓球の集い ・書道教室	28 ・ゲートボール
29 ・カラオケの集い	30 ・健康トレーニングはお休 み ・会食サービス ・卓球の集い	31 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	お誕生会 ふれあいラウンジ 27日(金) 11:00~11:30 お誕生日の方をお祝いします。 3月生まれの方は自由にご参加下さい。		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。	

【通常プログラム】

カラオケ ミニホール 日曜日: 13:00~15:00 1日・15日・29日 水曜日: 13:30~15:30 4日・11日・18日・25日	スポーツ吹矢 ミニホール 火曜日 13:00~14:30 3日・10日・17日・24日・31日	ひあの会介護予防運動 ミニホール 火曜日 14:45~16:00 3日・10日・17日・24日・31日	市山流踊りの会 ミニホール 水曜日(月2回) 9:45~10:45 11日・25日	書道教室 集いの部屋 金曜日 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~	絵手紙の集い 集いの部屋 火曜日 13:00~15:00 3日・10日・17日・24日・31日	囲碁サークル 集いの部屋 火曜日 15:15~17:15 3日・10日・17日・24日・31日	水墨画教室 集いの部屋 木曜日(月2回) 13:30~15:30 12日・26日 参加費 一回500円	フラレッスン ミニホール 14:45~15:45 12日・26日
ゲートボールの集い 体育室 土曜日(月2回) 初心者大歓迎! 21日・28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 2日・9日・16日・23日・30日 水曜日(経験者): 10:00~12:00 4日・11日・18日・25日 金曜日(自由参加): 15:00~17:00 6日・13日・20日・27日	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 12日・19日	マージャンの集い 集いの部屋 月曜日: 2日・9日・16日・23日・30日 13:15~17:15 水曜日: 4日・11日・18日・25日 ① 9:40~13:40 ② 13:45~17:45 *1グループ4名でお申し込みください、お一人当たり、週一度ご利用となります	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 2日・9日・16日・23日・30日

【月1回のプログラム】

「手芸のつどい」 集いの部屋 10日(火) 10:00~12:00 今回は「リップ(クリーム)ケース」を作ります。手縫いでちくちく縫います。 *材料費: 200円程度 *持ち物: 裁縫道具 針・糸・定規・はさみ *申込み: フロントまたはお電話でお申込み下さい	音読サークル 集いの部屋 24日(火) 10:15~11:30 絵本読み聞かせ協会による特別講座があります。朗読を鑑賞したり、声を出して読みましょう! 参加費は無料です。	歌声ひろば ミニホール 26日(木) 10:00~11:30 「早春賦」など春の歌や「いっしょに旅立ち」「高校3年生」「希望」等 懐かしい歌を皆さんで楽しく歌いましょう! 歌詞は貸出しています。
グルメ健康ウォーキング 5日(木) 10:45~15:00 3月は樂地へGO!! 詳しくは、チラシをごらんください。	手作りおもちゃボランティア ふれあいラウンジ 13日(金) 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。	健康トレーニング ミニホール 月曜日: 10:00~11:30 2日・9日・16日 金曜日: 13:00~14:30 6日・13日・20日 もっと健康トレーニング ミニホール 金曜日: 10:00~11:30 6日・13日・20日
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。今月は卒業、進学を祝うもの(花)を作ってみましょう。	アイ★プランティア 多目的レーム 14日(土) 10:00~11:30 朗読の練習をします。お気軽にどうぞ!	みんなdeコーラス アンサンブル★ワン *今月はお休みです

【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 12日・19日	マージャンの集い 集いの部屋 月曜日: 2日・9日・16日・23日・30日 13:15~17:15 水曜日: 4日・11日・18日・25日 ① 9:40~13:40 ② 13:45~17:45 *1グループ4名でお申し込みください、お一人当たり、週一度ご利用となります
健康トレーニング ミニホール 月曜日: 10:00~11:30 2日・9日・16日 金曜日: 13:00~14:30 6日・13日・20日 もっと健康トレーニング ミニホール 金曜日: 10:00~11:30 6日・13日・20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 2日・9日・16日・23日・30日

【お知らせ】

交流プログラム 集いの部屋 タッセルストラップ作り 15日(日) 10:30~12:00 12月のハンドメイド企画で行った「天使のタッセルストラップ」を作ります。皆さんと一緒に作りましょう。 参加費 200円 持ち物: 定規 はさみ 対象 どなたでも参加できます(小学2年以下は保護者同伴) 申込み フロントまたはお電話での申込み	あいぱら シネマカフェ 14日(土) ミニホール 13:00~15:00 今月はなにかな? お楽しみ! 終了後は皆さんのんびりティータイム! おやつを持ち寄り楽しむ時間を過ごしましょう。 *詳細は館内掲示をご覧ください
---	--