



芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ（あいぱら）4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 24日(金) 11:00~11:30 お誕生月の方をお祝いします。 ご自由にご参加下さい。		1 卓球の集い カラオケの集い	2 	3 書道教室 卓球の集い	4
5 カラオケの集い	6 健康トレーニング 会食サービス 卓球の集い	7 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 市山流踊りの会 卓球の集い カラオケの集い	9 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 手作りおもちゃボランティア ゲートボール
12 カラオケの集い	13・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 アンサンブル☆ワン	14・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	15 卓球の集い カラオケの集い みんなdeコーラス	16 はじめてのパソコン フラレッシン	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 書道教室はお休み	18 アイ★ボランティア
19 カラオケの集い お休み	20 健康トレーニング 会食サービス 卓球の集い	21・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	22 市山流踊りの会(会場:学童イースト) 卓球の集い *カラオケはお休み	23 *おでかけ健康ウォーキング 水墨画教室	24・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	25 ゲートボール
26 カラオケは休み 区議会議員選挙の為、4Fはご利用出来ません。	27 健康トレーニング 会食サービス 卓球の集い みんなdeピンポン	28 絵手紙の集い スポーツ吹矢 介護予防運動 囲碁サークル	29 18:15までの開催 卓球の集い カラオケの集い	30 はじめてのパソコン フラレッシン	みんなdeピンポン 体育室 4月 27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 5日・12日 水曜日: 13:30~15:30 1日・8日・15日・29日	スポーツ吹矢 ミニホール 火曜日 13:00~14:30 7日・14日・21日・28日	絵手紙の集い 集いの部屋 火曜日 13:00~15:00 7日・14日・21日・28日	ひあの会介護予防運動 ミニホール 火曜日 14:45~16:00 7日・14日・21日・28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・28日
毎日コツコツ健康体操 体育室 月・火・木・金: 11:30~ 水 12:00~ 土・祝日(29日) 休み *予定表お断り	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(22日学童イースト)	フラレッシン ミニホール 木曜日(月2回) 14:45~15:45 16日・30日	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 13:00~15:00
11日・25日

卓球の集い 月・水(体育室) / 金(ミニホール)
 月曜日初初心: 13:00~15:00 6日・13日・20日・27日
 水曜日継続: 10:00~12:00 1日・8日・15日・22日・29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(各4名) 要予約
 ① 10:00~11:00
 ② 11:00~12:00
 9日・16日・30日

マージャンの集い 集いの部屋
 月曜日: 6日・13日・20日・27日 13:15~17:15
 水曜日: 1日・8日・15日・22日・29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 23日(木) 10:30 あいぱら集合 14:30 現地解散 行先: 水上バスで浅草へ 参加費: 800円程度 (水バス乗代、その他交通費等は自己負担) ※水上バスで浅草へ! 浅草寺周辺を自由に散策、歩くは汗を流すチャンス!	手芸のつどい 集いの部屋 14日(火) 10:00~12:00 「スイングポーチ」 参加費: 200円位 持ち物: 裁縫道具	アイ★ボランティア 18日(土) ミニホール 10:00~11:30 読書の練習をします。読書開始のボランティアも募ります。	ふれあい折り紙アート ふれあいラウンジ 13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。
手作りおもちゃボランティア 11日(土) ふれあいラウンジ 13:30~15:00 お誕生日をお祝いしているプレゼント物を作ります。	歌声ひろば ミニホール 21日(火) 10:15~11:30 (開始時刻変わりました。) 「春がきた」「さくらさくら」などの童謡や「丘を越えて」「青い山脈」「ここに幸あり」等々、懐かしい歌を皆さんで歌いましょう! 歌詞カードは、貸出しています。	アンサンブル☆ワン 13日(月) ミニホール 15:00~16:00 懐かしい童謡から、最近の児童曲まで練習します。	音読サークル 今月はお休みです。 5月をお楽しみに!

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

会食サービス
 集いの部屋 月曜日
 (半期に一度の申込みです。)
 11:45~12:30
 6日・13日・20日・27日

【陶芸教室】

申込日: 4月22日(水)~5月7日(木)
 日程: 5月14日(木)・5月28日(木)・6月11日(木)
 定員: 15名 時間: 13:00~15:00
 希望多数の場合は抽選。結果は5/8(金)より館内掲示
 参加費: 200円(参加決定後お支払下さい。)
 ★3回とも参加可能な方のみ、申込みをお受けします。
 ★フロント又はお電話で、お申込下さい。
 ★テーマについては未定(決定後館内掲示板にポスター掲示します。)