

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ（あいぷら）5月の高齢者プログラム

日	月	火	水	木	金	土	
さわやか体育祭 場所：スポーツセンター 日時：6月3日（水）10:00~15:30（予定） 申し込み：5月1日（金）～スタート *詳しくはチラシをご覧ください		みんなdeピンポン 体育室 25日（月） 1500~1600 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 29日（金）1100~1130 お誕生月の方をお祝いします。 ご自由にご参加下さい。		1 ・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	2 
3 ・カラオケの集い ・お休み	4 ・健康トレーニングは お休み ・会食サービス ・卓球の集い	5 こどもの日 ・囲碁サークル ・絵手紙の集い ・スポーツ吹き矢 ・介護予防運動はお休みです。	6 ・卓球の集い ・カラオケの集い	7 ・はじめてのパソコン ・水墨画教室	8 ・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	9 ・アイ★プランティア ・ゲートボール ・こもの作り ・プランティア	
10 ・カラオケの集い	11・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	12・手芸のつどい① ・絵手紙の集い ・スポーツ吹き矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	13 ・市山流謡のの会 （会場：学童イースト） ・卓球の集い *カラオケはお休み	14・手芸のつどい② ・はじめてのパソコン ・フラレッスン	15 ・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	16 	
17 ・カラオケの集い	18・うたごパーク ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	19・音読サークル ・絵手紙の集い ・介護予防運動 ・囲碁サークル ・スポーツ吹き矢はお休み	20 ・卓球の集い ・カラオケの集い	21 ・お出かけ 健康ウォーキング ・水墨画教室	22 ・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	23 ・ゲートボール	
24 ・カラオケの集い 31 ・カラオケの集い	25 ・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	26・歌声ひろば ・絵手紙の集い ・スポーツ吹き矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	27 ・市山流謡のの会 ・卓球の集い ・カラオケの集い	28 ・はじめてのパソコン ・フラレッスン	29・お誕生会 ・もっと健康トレーニング ・健康トレーニング ・書道教室はお休み ・卓球の集い	30 	

【通常プログラム】

カラオケ ミニホール
 日曜日：1300~1500 10日・17日
 24日・31日
 水曜日：1330~1530 6日・20日・27日

スポーツ吹き矢
 ミニホール
 火曜日13:00~14:30
 12日・26日

絵手紙の集い
 集いの部屋
 火曜日13:00~15:00
 12日・19日・26日

ひあの会介護予防運動
 ミニホール
 火曜日14:45~16:00
 12日・19日・26日

囲碁サークル
 集いの部屋
 火曜日15:15~17:15
 5日・12日・19日・26日

毎日コツコツ健康体操 体育室
 月・火・木・金：1130~
 水：1200~
 土・日・祝（3日・4日・5日・6日）休 *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
 7日・21日
 参加費 一回500円

市山流謡の会
 ミニホール
 水曜日（月2回）
 9:45~10:45
 13日（学童イースト）・27日

フラレッスン
 ミニホール
 木曜日（月2回）
 14:45~15:45
 14日・28日

書道教室
 集いの部屋
 金曜日1300~1500
 1日・8日・22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 1300~1500
 9日・23日

卓球の集い 月・水（体育室） / 金（ミニホール）
 月曜日初め者：13:00~15:00 4日・11日・18日・25日
 水曜日経験者：10:00~12:00 6日・13日・20日・27日
 金曜日自由参加：15:00~17:00 1日・8日・15日・22日・29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
 7日・14日・28日

マージャンの集い 集いの部屋
 月曜日：4日・11日・18日・25日
 13:15~17:15
 水曜日：6日・13日・20日・27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。

歌声ひろば
 ミニホール
 26日（水）10:15~11:30
 （聴覚補助がありました）
 「おゝ牧場はみどり」「茶園み」などの重謡や「翼をください」「星影のワルツ」「雨の慕情」等々、懐かしい歌を皆さんで歌いましょう！歌詞は貸出しています。

手芸のつどい 集いの部屋
 12日（水）14日（木）
 （2回で仕上げます）
 1000~1200
 「ネットバック」
 参加費：350円位
 持ち物：6号かぎ針
 詳しくはチラシをご覧ください

音読サークル 集いの部屋
 19日（水）
 1030~1130
 （聴覚時間が変わりました。）
 落語「動物園」や小話
 など声を出して読みましょう

うたごパーク new
 18日（月）ミニホール
 15:15~16:15
 懐かしい歌やヒット曲を、スクリーン映像を頼りながら皆さんと一緒に歌いましょう！

健康トレーニング ミニホール
 月曜日：1000~1130 11日・18日・25日
 金曜日：1300~1430 1日・8日・15日・22日・29日

もっと健康トレーニング
 ミニホール金曜日：1000~1130
 1日・8日・15日・22日・29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
 4日・11日・18日・25日

お出かけ健康ウォーキング
 21日（木）13:00あいぽら集合
 16:00 現地解散
 行先：小石川後樂園
 参加費：無料
 （往復電車代各自負担）
 園内を自由に散策します
 詳しくはチラシをご覧ください

こもの作りプランティア
 9日（土）ふれあいラウンジ
 13:30~15:00
 お誕生日会にお祝いしているプレゼント品などを作ります。

アイ★プランティア
 9日（土）ミニホール
 10:15~11:30
 読書の練習をしています。
 読み聞かせのプランティアも行います。

ふれあい折り紙アート
 ふれあいラウンジ
 11日（月）1600~1700
 子どもと一緒に、折り紙で季節に合わせた作品などを作ります。

【バスツアーのご案内】

行先：山梨・勝沼ワイン工場など見学
 日程：6月18日（木）8:00集合予定~17:00帰着
 申込日：5月11日（月）~27日（水）
 定員：45名（応募多数の場合は抽選となります。）
 *抽選の場合、結果は6月2日（水）に館内掲示
 *参加が決まり次第参加費のお支払いをお願いします。
 参加費：3,000円~4,000円程度
 *フロント又はお電話で、お申し込み下さい。詳しくは、チラシで