

北品川ゆうゆうプラザ 事業のお知らせ

★多世代交流事業に未就学児や小学校低学年のお子様をご参加する場合は、必ず保護者の方と一緒に申込み・ご参加ください。

多世代交流 eスポーツで遊ぼう！

ダーツやボウリングなど多数ご用意しております。職員も一緒にプレイするので、初めての方も安心してご参加ください！

日時:4月5日・12日・19日・26日(日) 10:00~11:30
4月29日(水・祝) 10:00~11:30

会場:1階 地域交流スペース他
定員:10名程度 対象:品川区民の方
費用:無料 申込:不要



多世代交流 きたしなシネマ館&ナイトシネマ館

昔懐かしい映画を中心に上映しています。
※上映予定の作品についてはプラザへご確認ください。

日時:4月5日・19日(日) 14:00~16:00
4月24日(金) 17:00~19:00

会場:レクリエーション室① 定員:30名程度
対象:品川区民の方 費用:無料 申込:不要



多世代交流 パソコンサロン

講師からパソコンで役立つ話を楽しくみんなで学びましょう。
4月はExcelを使った簡単な家計簿づくりを学ばず予定。
(進行具合等により内容は変更があります)



日時:4月8日(水)10:30~12:00 会場:コミュニティ室①
定員:10名程度 講師:清水 敬之氏(シニア情報生活アドバイザー)
対象:品川区民の方(※60歳以下の方もご参加いただけます。)
費用:無料 申込:不要 持ち物:パソコン

多世代交流 電子ピアノ体験会

電子ピアノ体験会は、未経験の方も大歓迎です。
講師とマンツーマンで、ピアノ演奏を30分間体験しましょう！

日時:5月16日・30日(土)
①14:00~14:30 ②14:30~15:00
③15:00~15:30 ④15:30~16:00
会場:レクリエーション室② 定員:4名(抽選)



講師:藍沢 晶子氏 対象:品川区民の方 費用:無料
申込方法:直接来館またはお電話にて
申込期間:4月6日(月)~4月24日(金)
当選発表日:4月28日(火)

60歳以上 きたしな脳トレ

頭もカラダも使って、楽しく脳トレしましょう！わからなくても間違えても、問題ナシ。申込不要です。

日時:4月30日(木)14:00~15:00
会場:レクリエーション室①

対象:60歳以上の品川区民の方 定員:20名程度
講師:職員 申込:不要 費用:無料



60歳以上 マッサージサービス

日時:4月21日(火)10:00~15:00
会場:コミュニティ室② 定員:16名(抽選)
対象:60歳以上の品川区民の方 費用:無料
申込方法:直接来館申込
申込期間:4月1日(水)~4月10日(金)
当選発表日:4月14日(火) ※電話問合せ可



多世代交流 きたしな歌声クラブ♪

ピアノの伴奏に合わせ、童謡や唱歌などを一緒に歌いましょう♪

日時:4月18日(土) 14:00~15:00
会場:レクリエーション室① 定員:40名程度
対象:品川区民の方 講師:峯村 由恵氏
費用:無料 申込:不要



多世代交流 編み物サロン

編みたいものを持ち寄り、おしゃべりしながら楽しく編み物をしています。分からないところはみんなでお教え合いながら進めているので、初めての方も大歓迎です

日時:4月10日・24日(金) 10:00~11:30
会場:レクリエーション室②
定員:10名程度 対象:品川区民の方
持ち物:毛糸、かぎ針(6号針)
費用:無料 申込:不要



多世代交流 折り紙サロン

毎回、職員が用意したお花や動物などの題材を折ります♪
少し難しい作品も、ゆっくり進めていくので、どなたでも安心して楽しく折り紙を楽しめます

日時:4月7日(火) 14:00~15:30
会場:レクリエーション室①
定員:20名程度 対象:品川区民の方(初心者歓迎)
費用:無料 申込:不要



多世代交流 囲碁・将棋サロン

日時:毎週木曜日 9:00~16:30
会場:レクリエーション室②
定員:10名程度
対象:品川区民の方
費用:無料 申込:不要
※混雑した場合は譲り合ってください



60歳以上 北品川地域ミニデイ

体操やレクリエーション活動などを行い、日常生活に必要な機能訓練を行います。

事前相談が必要となりますので、
下記連絡先までお問合せください

- 一人での外出が減ってきた
- 転ぶことが増えてきた
- 飲み込む時にむせることがある
- 心身の不安が増えてきた



日時:毎週火曜日 9:30~11:00
(9:00受付開始、9:30~プログラム開始)

会場:レクリエーション室①
講師:篠 達雄氏(介護予防運動指導員) ※変更の可能性有
参加費:無料(交流会などを開催する場合は、
実費負担をいただく場合がございます。)

【お問合せ先】
北品川ゆうゆうプラザ
電話:03-3472-7260 FAX:03-3472-7261
品川区台場在宅介護支援センター
電話:03-5479-8593 FAX:03-5479-8294

品川区立北品川高齢者多世代交流支援施設

令和8年3月25日発行

北品川ゆうゆうプラザ きたしなだより 4月号



「梨園の華」新版画展

本展では北品川生まれの画家である山村耕花の代表作の一つである「梨園の華」シリーズの展示をいたします。
このシリーズは、大正時代に活躍した歌舞伎俳優たちを描いた全12点の新版画でそれぞれの役の魅力や人物の表情がいきいきと表現されています。細かな色の重なりや摺りの美しさを会場でご覧ください！

日時:4月18日(土)~4月20日(月) 10:00~16:00
会場:レクリエーション室② 対象:品川区民の方
費用:無料 申込:不要
共同主催:郷土研究会「品川見・聞・楽」/ 北品川ゆうゆうプラザ

山村 耕花(1885-1942)
東京・北品川生まれ
明治から大正にかけて活躍した日本画家・版画家
新しい版画表現である「新版画」の分野で活躍

一生歩ける足をつくる！ 足指・足裏刺激体操

ご自分の足指・足裏をチェックして足に効く体操をしましょう。
自力で歩く機能アップはもちろん、全身の血流向上や膝痛予防、
認知症予防にも効果あり！？

日時:4月14日・28日(火) 14:00~14:45 (2回コース)
会場:コミュニケーション室②
定員:10名(先着) 費用:無料
対象:60歳以上の品川区民の方
持ち物:汗拭きタオル、飲み物
申込:お電話または来館にて
申込期間:4月1日(水)~定員まで
※椅子に座っての講座ではございません。
マット上に座っての講座となります。



押し花サロン -この春、押し花を始めよう-

簡単な押し花キットを使って春のお花を押してみよう！
いろいろな作品に使える押し花！ぜひ手作りしてみませんか？

日時:4月18日(土) 14:00~15:00
4月23日(木) 11:00~12:00
会場:コミュニティ室①・② 定員:各6名(抽選)
対象:品川区民の方 費用:500円(材料費)

講師:伊藤 志鶴子氏
持ち物:お花(押し花にします)
申込:お電話または来館にて
申込期間:3月25日(水)~4月10日(金)まで
当選発表:4月11日(土) ※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



スマホ講座～気を付けた方がいいかもしれないアレコレ～

日時:4月12日(日) 14:00~15:30 会場:レクリエーション室①
定員:15名程度 対象:60歳以上の品川区民の方
費用:無料 申込:不要

詐欺のお話、スマホの暗証番号のことや、内部保存領域(ストレージ)のお話など、一度は聞いたことある内容を今一度なんて大切なか勉強してみよう♪



お問い合わせはこちらまで
品川区立北品川高齢者多世代交流支援施設 北品川ゆうゆうプラザ (指定管理者:社会福祉法人 奉優会)
住所:〒140-0001 品川区北品川1-29-12 京浜急行線 北品川駅 徒歩6分 電話:03-3472-7260 FAX:03-3472-7261
開館時間:9:00~21:30(日曜・祝日は17:00まで)
休館日:年末年始(12月29日~1月3日)※施設点検のため年末年始以外にも臨時休館する場合があります。



北品川ゆうゆうプラザ4月カレンダー



1 (水) 男性入浴 みんなでぬりえサロン 10:00~11:30 申込不要	2 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要	3 (金) 男性入浴 いきいきストレッチ&リズム体操(1期) ①14:00~14:45 ②15:00~15:45 受付終了	4 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(1期) 10:30~11:45 受付終了
ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要			フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要
貼り紙サロン-カレンダー作り- 14:00~15:30 受付終了			電子ピアノ体験会 14:00~16:00 受付終了
北品川カフェ 14:00~16:00 申込不要			

5 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 きたしなシネマ館 14:00~16:00 申込不要 健康増進室は使用できません。 17:00閉館	6 (月) フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要 100歳まで元気!健康教室(1期) ①13:30~14:15 ②14:30~15:15 事前申込制	7 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 折り紙サロン 14:00~15:30 申込不要	8 (水) 男性入浴 パソコンサロン 10:30~12:00 申込不要 ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要	9 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要	10 (金) 男性入浴 編み物サロン 10:00~11:30 申込不要 Let's 計算 脳トレタイム 13:30~14:30 事前申込制 フレイル予防体操&呼吸法 14:00~14:30 申込不要	11 (土) フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要
12 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 スマホ講座 14:00~15:30 健康増進室は使用できません。 17:00閉館	13 (月) フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要	14 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 足指・足裏刺激体操 14:00~14:45 先着申込	15 (水) 男性入浴 みんなでぬりえサロン 10:00~11:30 申込不要 ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要 北品川カフェ 14:00~16:00 申込不要	16 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要 初心者向け リコーダー教室 14:00~15:00 申込制 抽選	17 (金) 男性入浴 いきいきストレッチ&リズム体操(1期) ①14:00~14:45 ②15:00~15:45 受付終了	18 (土) 「梨園の華」新版画展 10:00~16:00 申込不要 みんなdeヨガ 太陽コース(1期) 10:30~11:45 受付終了 フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要 歌声クラブ 14:00~15:00 申込不要 押し花サロン 14:00~15:00 申込制 抽選
19 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 「梨園の華」新版画展 10:00~16:00 申込不要 きたしなシネマ館 14:00~16:00 申込不要 健康増進室は使用できません。 17:00閉館	20 (月) 「梨園の華」新版画展 10:00~16:00 申込不要 フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要 100歳まで元気!健康教室(1期) ①13:30~14:15 ②14:30~15:15 事前申込制	21 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 マッサージサービス 10:00~15:00 申込制 抽選	22 (水) 男性入浴 ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要	23 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要 押し花サロン 11:00~12:00 申込制 抽選	24 (金) 男性入浴 編み物サロン 10:00~11:30 申込不要 Let's 計算 脳トレタイム 13:30~14:30 事前申込制 フレイル予防体操&呼吸法 14:00~14:30 申込不要 きたしなナイトシネマ館 17:00~19:00 申込不要	25 (土) フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要 電子ピアノ体験会 14:00~16:00 受付終了
26 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 健康増進室は使用できません。 17:00閉館	27 (月) フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要	28 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 足指・足裏刺激体操 14:00~14:45 先着申込	29 (水) 昭和の日 eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要 健康増進室は使用できません。 17:00閉館	30 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要 きたしな脳トレ 14:00~15:00 申込不要	入浴サービスについて 火曜日・木曜日:女性 / 水曜日・金曜日:男性 定員:3名 利用時間:12:00~16:00 受付時間:11:45~15:30 ※11:45の時点で4名以上がお待ちの場合は、くじ引きで順番を決めます。 ※シャンプー・ボディソープ・バスタオル等は各自ご持参ください。 ※皆さまが気持ちよくご利用いただけるよう、ルールを守ってご利用ください。	

多世代交流 みんなでぬりえサロン

日時:4月1日・15日(水) 10:00~11:30
会場:レクリエーション室②
定員:10名程度 対象:品川区民の方
費用:無料 申込:不要

60歳以上 北品川カフェ

日時:4月1日・15日(水) 14:00~16:00(13:30開場)
会場:レクリエーション室①
定員:30名程度 対象:品川区民の方
費用:無料 申込:不要
協同:品川寿会 北品川ゆうゆうプラザ

様々な音楽・歌や脳トレなど楽しい2時間で脳も心も活性化間違いなし♪

フレイル予防体操&呼吸法

日時:4月10日・24日(金) 14:00~14:30
会場:レクリエーション室①
定員:20名程度
対象:60歳以上の品川区民の方
費用:無料 申込:不要

寝たきりや認知症の予防に効果的です。

北品川ゆうゆうプラザホームページ

広報誌「きたしなだより」やイベントのお知らせをホームページで簡単にチェックできます!**北品川ゆうゆうプラザ**と検索バーに入力して、詳しい情報をご覧ください!※1面右上のQRコードからもご覧いただけます。

北品川ゆうゆうプラザ 検索