

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 折り紙サロン

毎月違ったテーマで折り紙を行ないます。初めての方、親子でのご参加も大歓迎です。一緒に折り紙を楽しみましょう！

日時:10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
費用:無料 申込:不要



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:10月25日(土) 11:00~12:00
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 講師:峯村 由恵氏
参加費:無料 申込:不要



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を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:10月5日・12日・13日・19日・26日
毎週日曜日 10:00~11:30
会場:1階 地域交流スペース他
定員:15名程度 対象:品川区民の方
費用:無料 申込:不要

今月は祝日の13日(月)にも開催します!!

多世代交流 電子ピアノ体験会

大好評!! 電子ピアノ体験会は初めての方も大歓迎です♪
講師とマンツーマンで、ピアノ演奏を30分間体験できます。

日時:11月8日・29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:各日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:10月6日(月)~10月22日(水)
当選発表日:10月27日(月)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします



60歳以上 Zoom配信あり スマホ講座-スマホカメラの基礎-

色々な使い方ができるカメラ機能。まずは最初の一步から知っておきましょう！これであなたも、スマホで写真が撮れます♪

日時:10月30日(木) 14:00~15:30
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

※Zoomでの参加希望者はメールでお申込みください。
メール:yuyu-kitashinagawa@foryou.or.jp



60歳以上 マッサージサービス

日時:10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:10月1日(水)~10月10日(金)
当選発表日:10月14日(火) ※電話問合せ可



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をしています。
※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:10月12日・26日(日) 14:00~16:00
10月31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 編み物サロン

おしゃべりしながら、一緒に編み物を楽しみましょう♪
テーマを設定せず、ご自分の好きな作品を作りましょう。

日時:10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:お好きな毛糸、かぎ針
費用:無料 申込:不要



60歳以上 パソコンサロン

講師からパソコンで役立つ話を楽しく学びます。後半は自由時間。「やってみたいこと」「挑戦したいこと」を、皆さんそれぞれのペースでお話しながら進められます。交流しながら学び合いましょう♪

日時:10月8日(水)10:30~12:00(毎月第2水曜日開催)
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:60歳以上の品川区民の方
費用:無料 申込:不要 持ち物:パソコン



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。どうぞご参加ください！

日時:10月29日(水)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
講師:職員 申込:不要 費用:無料



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)
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7年 9月25日発行

北品川ゆうゆうプラザ きたしなだより 10月号



“昭和の懐かしい風景” 木版画展

明治期~昭和期にかけて活躍した日本の洋画・版画家和田三造氏の昭和職業絵画(木版画)です。当時の職業や生活の様子を木版画から懐かし思い出しましょう。

日時:10月11日(土)~13日(月・祝) 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

品川宿縁の風景版画
や納札交換机もお楽しみください♪



おはなしのくに ~絵本の読み聞かせ・紙芝居~

お待ちしております！3カ月ぶりの開催です(^^)/
ただ聞くだけではなく、手を叩いたり声を出したり、参加型の楽しい読み聞かせです。どうぞ、お気軽にご参加ください。

日時:10月10日(金) 10:00~10:30
会場:レクリエーション室①
対象:品川区民の方
(地域の子どもたち、保育園や児童施設の方々もお気軽に
ご参加ください)
費用:無料 申込:不要
主催:北品川ゆうゆうプラザ
協力:絵本読み聞かせボランティア はびねす



アロマハンドクリーム& フレグランス消臭剤

ミツロウ・ホホバオイル・精油で『アロマハンドクリーム』と、
空き瓶に、保冷剤100g・マイカパウダー・フレグランスオイルを入れ、
飾りをつけて『フレグランス消臭剤』を作ります。今回は、ハロウィン
バージョンの消臭剤を作しましょう！

日時:10月26日(日) 10:00~11:30
会場:レクリエーション室② 定員:6名(抽選)
対象:品川区民の方 参加費:360円(材料費)
申込方法:直接来館またはお電話にて
申込期間:10月5日(日)~10月19日(日)
当選発表日:10月21日(火)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします



品川街歩き 南品川寺町めぐり



今回は、南品川の寺町をめくります。
品川の魅力を、皆さんの足で歩いて再発見しましょう！

日時:10月28日(火) 13:00~15:00
13:00~13:30 講師講義(座学)
13:30~15:00 街歩き
会場:レクリエーション室① 定員:10名(抽選)
講師:海老原 晶子氏(郷土研究会 品川 見・聞・楽 代表)
持ち物:タオル、飲み物、道中に糖分補給できるもの(飴など)
歩きやすい服装・靴
対象:品川区民の方(小学生以上の参加も大歓迎)
費用:無料
申込:直接来館またはお電話にて
申込期間:9月26日(金)~10月15日(水)
当選発表日:10月18日(土)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。

フレイル予防体操 説明会&体験会

当プラザ職員が、ポイントを交えながら、より効果的な体操をご紹介します。ぜひご参加頂き、運動効果を高めましょう！

日時:10月21日(火) 14:00~14:45
会場:レクリエーション室① 定員:30名程度
対象:60歳以上の品川区民の方 講師:職員
持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
費用:無料 申込:不要



*** みんなで楽しむ「押し花の作り方」 ***

お好きなお花をご持参いただき、当日ご用意する簡易キットを使って、世界にひとつだけの押し花を作ってみませんか。

日時:11月22日(土)・26日(水) 14:00~15:30
会場:コミュニティ室①
定員:各回10名(抽選) 対象:品川区民の方
持ち物:お花(押し花用) 参加費:440円(材料費)
講師:伊藤 志鶴子氏
申込方法:直接来館またはお電話にて
申込期間:10月1日(水)~10月16日(木)
当選発表日:10月20日(月)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします

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10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 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		2 (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 事前申込制		3 (金) 男性入浴 いきいきストレッチ&リズム体操 14:00~15:00 キャンセル待ち		4 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(3期) 10:30~11:45 キャンセル待ち フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 電子ピアノ体験会 14:00~16:00 キャンセル待ち	
5 (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		6 (月) フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要		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 おはなしのくに~読み聞かせ~ 10:00~10:30 申込不要 Let's 計算 脳トレタイム 13:30~14:30 事前申込制		10 (金) 男性入浴 編み物サロン 10:00~11:30 申込不要 『昭和の懐かしい風景』木版画展 10:00~16:00 申込不要 フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要		11 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(3期) 10:30~11:45 キャンセル待ち フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 電子ピアノ体験会(9月分振替え) 14:00~16:00 受付終了		12 (日) 『昭和の懐かしい風景』木版画展 10:00~16:00 申込不要 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	
13 (月) スポーツの日 『昭和の懐かしい風景』木版画展 10:00~16:00 申込不要 eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 健康増進室は使用できません。17:00閉館		14 (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 フレイル予防体操 説明会&体験会 14:00~14:45 申込不要		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 事前申込制 いきいきストレッチ&リズム体操(3期) 14:00~15:00 キャンセル待ち	
17 (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		18 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(3期) 10:30~11:45 キャンセル待ち フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 電子ピアノ体験会 14:00~16:00 キャンセル待ち		19 (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		20 (月) フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 100歳まで元気! 健康教室 14:00~15:00 キャンセル待ち	
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 フレイル予防体操 説明会&体験会 14:00~14:45 申込不要		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 スマホ講座-カメラの基礎- 14:00~15:30 申込不要		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 きたしな歌声クラブ♪ 11:00~12:00 申込不要 フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 電子ピアノ体験会 14:00~16:00 キャンセル待ち	
25 (土) きたしな歌声クラブ♪ 11:00~12:00 申込不要 フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 電子ピアノ体験会 14:00~16:00 キャンセル待ち		26 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 アロマハンドクリーム&消臭剤 10:00~11:30 申込制 抽選 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		27 (月) フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 100歳まで元気! 健康教室 14:00~15:00 キャンセル待ち		28 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 品川街歩き-南品川寺町めぐり- 13:00~15:00 申込制 抽選	
29 (水) 男性入浴 ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要 きたしな脳トレ 14:00~15:00 申込不要		30 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要 スマホ講座-カメラの基礎- 14:00~15:30 申込不要		31 (金) 男性入浴 いきいきストレッチ&リズム体操(3期) 14:00~15:00 キャンセル待ち きたしなナイトシネマ館 17:00~19:00 申込不要			

60歳以上

フォーユー体操

毎週2回開催している30分の体操です♪
プラザ職員と一緒に楽しく身体を動かしましょう!

日時:毎週月・土曜日 13:15~13:45
会場:レクリエーション室①他
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



ラジオ体操

水曜午後は、みんなでラジオ体操! 20分でも心も体もリフレッシュしませんか? 見学も大歓迎です。

日時:毎週水曜日 13:15~13:35
会場:コミュニティ室②他
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



多世代交流

みんなでぬりえサロン

多彩なテーマの塗り絵に取り組み、集中して色を重ねていきます。楽しみながら集中力の向上にもつながります。

日時:10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



北品川カフェ

日時:10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

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

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。
※シャンプーやボディソープ、バスタオル等をご持参ください。

