

# 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

大好評の折り紙サロン！（\*^▽^\*）  
皆さんで和気あいあいと、楽しく折り紙で作品を作りましょう。

日時:7月1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

ハトベロさんの落語を聞こう！

1年ぶりの開催！都内の様々な福祉施設にて落語を披露されているハトベロさんの落語を聞く会です♪

日時:7月5日(土) 14:30～15:30  
会場:レクリエーション室① 定員:30名程度 費用:無料  
対象:品川区民の方 出演:ハトベロ氏 申込:不要




多世代交流

eスポーツで遊ぼう！

ボウリングなどのスポーツ、脳トレ、すごろくゲーム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いただけます。お気軽にお越しください！

日時:7月6日・13日・20日・27日(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



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みんなで楽しく学びます。後半は自由時間。「やってみたいこと」や「挑戦したいこと」を、それぞれのペースで皆さんお話し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:7月9日(水)10:30～12:00  
(毎月第2水曜日開催予定)  
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

セキュリティの勉強をしましょう♪

60歳以上


Zoom配信あり

スマホ講座-もっとLINEを知ろう～

6月に引き続き、LINE講座の第2弾を開催します。グループでの会話や友だちの整理について学びます！

日時:7月22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: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:7月15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:直接来館にて申込  
申込期間:7月1日(火)～7月7日(月)  
抽選日 :7月9日(水) ※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

上映予定の作品はプラザへご確認ください。

日時:7月6日・20日(日) 14:00～16:00  
7月25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♪  
7月はこれからの季節にピッタリ「金魚の編みぐるみ」を作ります

日時:7月11日・25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:赤色の綿の毛糸(アクリル毛糸でも可)・かぎ針(6号針)  
費用:無料 申込:不要




多世代交流

電子ピアノ体験会

大人気の電子ピアノ体験会♪  
講師とマンツーマンで、ピアノを30分間体験できます。

日時:8月23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: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:7月5日(土)～7月24日(木)まで  
抽選日:7月28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

きたしな脳トレ

穴埋め問題や、小銭計算などで脳を活性化させましょう！

日時:7月29日(火) 10:30～11:30  
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




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
- ・飲み込むとき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 6月25日発行

北品川ゆうゆうプラザ

きたしなだより 7月号




貼り紙サロン

～フラミンゴのカード作り～

トロピカルなイメージのフラミンゴ、モンステラ、ハイビスカスを自由に貼り付けて、夏の素敵なカードを作りましょう！

日時:7月14日(月)・23日(水) 14:00～15:30  
会場:コミュニティ室① 定員:各回8名(抽選)  
対象:品川区民の方 参加費:100円(材料費)  
持ち物:はさみ、木工用ボンド、両面テープ、お持ち帰り用袋  
申込方法:直接来館またはお電話にて  
申込期間:6月28日(土)～7月5日(月)まで  
抽選日:7月7日(月)  
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします




薬膳サロン

～薬膳しょうゆ作り～

食欲が落ちやすい夏の時期には、エネルギーアップできる薬膳食材を用いたしょうゆがお勧めです！  
暑い夏を、手作り薬膳しょうゆで乗り切りましょう！

日時:7月30日(水) 14:00～15:30  
会場:コミュニティ室① 定員:6名(抽選)  
参加費:400円(材料費)  
持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル  
対象:品川区民の方  
申込方法:直接来館またはお電話にて  
申込期間:6月30日(月)～7月15日(火)  
抽選日:7月22日(火)  
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします  
アレルギー:しょうゆ、にんにく、しょうが、クコの実、ドライナツメ、豆腐、薬味等




【お知らせ】忘れ物のご確認のお願い

館内でお預かりしている「忘れ物」が増えてきたため、整理を行います。「もしかして自分のかも…？」と思い当たる方は、お早めにプラザ職員までお声がけください。

なお、一定期間を過ぎた忘れ物につきましては、**7月末**をもって処分等の対応をさせていただきます。あらかじめご了承ください。

【処分対象】  
2025年3月までにプラザに届けられた忘れ物




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。

きたしな歌声クラブ♪

歌声サロンがリニューアル。歌にはストレス軽減、脳の活性化、リラックス効果など様々な健康メリットがあります。  
先生の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:7月19日(土) 14:00～14:45  
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:藍沢 晶子氏  
参加費:無料 申込:不要



スライムで遊ぼう



いろいろな形に変化するスライムを作ってみませんか？  
指先を使い、感覚を刺激することで、脳の活性化にも繋がります。  
多世代でご参加いただけます！

日時:7月27日(日) 14:00～15:30  
会場:レクリエーション室②  
定員:10名(抽選) 参加費:無料  
対象:品川区民の方 **※お子様のご参加、大歓迎！**  
申込:直接来館または電話にて  
申込期間:7月2日(水)～7月17日(木)  
抽選日:7月20日(日)  
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします





みんなdeヨガ「太陽コース」(75分間) 第2期

みんなdeヨガ「太陽コース」の第2期が始まります。  
お子様のご参加も大歓迎！  
ヨガで心も身体もスッキリしましょう♪

 太陽コース(75分間) 

日時:7月12日・26日、8月9日・23日、  
9月13日・27日 <全6回>  
(第2・4土曜日) 10:30～11:45  
会場:コミュニティ室②  
講師:名取 聖氏 定員:8名(抽選)  
申込:直接来館またはお電話にて  
申込期間:6月25日(水)～7月4日(金)  
抽選日:7月5日(土)  
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします





# 北品川ゆうゆうプラザ

## 7月カレンダー

<div>6 (日)</div> <div>eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30</div> <div>申込 不要</div> <div>きたしなシネマ館 14:00～16:00</div> <div>申込 不要</div> <div>健康増進室は使用できません。 17:00閉館</div>	<div>7 (月)</div> <div>フォーユー体操 13:15～13:45</div> <div>申込 不要</div> <div>100歳まで元気！健康教室 14:00～15:00</div> <div>キャンセル 待ち</div>	<div>8 (火)</div> <div>女性入浴</div> <div>地域ミニデイ 9:30～11:00</div> <div>事前 相談</div>	<div>9 (水)</div> <div>男性入浴</div> <div>パソコンサロン 10:30～12:00</div> <div>申込 不要</div> <div>ラジオ体操 13:15～13:35</div> <div>申込 不要</div>	<div>10 (木)</div> <div>女性入浴</div> <div>囲碁将棋サロン 9:00～16:30</div> <div>申込 不要</div>	<div>11 (金)</div> <div>男性入浴</div> <div>編み物サロン 10:00～11:30</div> <div>申込 不要</div> <div>Let's 計算 脳トレタイム 13:30～14:30</div> <div>キャンセル 待ち</div> <div>いきいきストレッチ&amp;リズム体操 (7月～9月) 14:00～15:00</div> <div>キャンセル 待ち</div>	<div>12 (土)</div> <div>みんなdeヨガ 太陽コース(2期) 10:30～11:45</div> <div>申込制 抽選</div> <div>フォーユー体操 13:15～13:45</div> <div>申込 不要</div> <div>電子ピアノ体験会 14:00～16:00</div> <div>キャンセル 待ち</div>
<div>13 (日)</div> <div>eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30</div> <div>申込 不要</div> <div>健康増進室は使用できません。 17:00閉館</div>	<div>14 (月)</div> <div>フォーユー体操 13:15～13:45</div> <div>申込 不要</div> <div>貼り紙サロン フラミンゴのカード作り 14:00～15:30</div> <div>申込制 抽選</div>	<div>15 (火)</div> <div>女性入浴</div> <div>地域ミニデイ 9:30～11:00</div> <div>事前 相談</div> <div>マッサージサービス 10:00～15:00</div> <div>申込制 抽選</div>	<div>16 (水)</div> <div>男性入浴</div> <div>みんなでぬりえサロン 10:00～11:30</div> <div>申込 不要</div> <div>ラジオ体操 13:15～13:35</div> <div>申込 不要</div> <div>北品川カフェ 14:00～16:00</div> <div>申込 不要</div>	<div>17 (木)</div> <div>女性入浴</div> <div>囲碁将棋サロン 9:00～16:30</div> <div>申込 不要</div> <div>初心者向け リコーダー教室 14:00～15:00</div> <div>申込制 先着</div>	<div>18 (金)</div> <div>男性入浴</div>	<div>19 (土)</div> <div>フォーユー体操 13:15～13:45</div> <div>申込 不要</div> <div>きたしな歌声クラブ♪ 14:00～14:45</div> <div>申込 不要</div>
<div>20 (日)</div> <div>eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30</div> <div>申込 不要</div> <div>きたしなシネマ館 14:00～16:00</div> <div>申込 不要</div> <div>健康増進室は使用できません。 17:00閉館</div>	<div>21 (月)</div> <div>海の日</div> <div>フォーユー体操 13:15～13:45</div> <div>申込 不要</div> <div>100歳まで元気！健康教室 14:00～15:00</div> <div>キャンセル 待ち</div> <div>健康増進室は使用できません。 17:00閉館</div>	<div>22 (火)</div> <div>女性入浴</div> <div>地域ミニデイ 9:30～11:00</div> <div>事前 相談</div> <div>スマホ講座 14:00～15:30</div> <div>申込 不要</div>	<div>23 (水)</div> <div>男性入浴</div> <div>ラジオ体操 13:15～13:35</div> <div>申込 不要</div> <div>貼り紙サロン フラミンゴのカード作り 14:00～15:30</div> <div>申込制 抽選</div>	<div>24 (木)</div> <div>女性入浴</div> <div>囲碁将棋サロン 9:00～16:30</div> <div>申込 不要</div>	<div>25 (金)</div> <div>男性入浴</div> <div>編み物サロン 10:00～11:30</div> <div>申込 不要</div> <div>Let's 計算 脳トレタイム 13:30～14:30</div> <div>キャンセル 待ち</div> <div>いきいきストレッチ&amp;リズム体操 (7月～9月) 14:00～15:00</div> <div>キャンセル 待ち</div> <div>きたしなナイトシネマ館 17:00～19:00</div> <div>申込 不要</div>	<div>26 (土)</div> <div>みんなdeヨガ 太陽コース(2期) 10:30～11:45</div> <div>申込制 抽選</div> <div>フォーユー体操 13:15～13:45</div> <div>申込 不要</div> <div>電子ピアノ体験会 14:00～16:00</div> <div>キャンセル 待ち</div>
<div>27 (日)</div> <div>eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30</div> <div>申込 不要</div> <div>スライムで遊ぼう 14:00～15:30</div> <div>申込制 抽選</div> <div>健康増進室は使用できません。 17:00閉館</div>	<div>28 (月)</div> <div>フォーユー体操 13:15～13:45</div> <div>申込 不要</div>	<div>29 (火)</div> <div>女性入浴</div> <div>きたしな脳トレ 10:30～11:30</div> <div>申込 不要</div>	<div>30 (水)</div> <div>男性入浴</div> <div>ラジオ体操 13:15～13:35</div> <div>申込 不要</div> <div>薬膳サロン～薬膳しょうゆ作り～ 14:00～15:30</div> <div>申込制 抽選</div>	<div>31 (木)</div> <div>女性入浴</div> <div>囲碁将棋サロン 9:00～16:30</div> <div>申込 不要</div>	<div>入浴サービスについて</div> <div>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ーソープ、バスタオル等をご持参ください。</div>	

### 多世代交流 みんなでぬりえサロン

日時:7月2日・16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:7月2日・16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ご利用ください

### 60歳以上

### ラジオ体操

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



### 北品川ゆうゆうプラザ ホームページ

北品川ゆうゆうプラザ

検索

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！  
※裏面右上のQRコードからもご覧いただけます。