

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。初めての方も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:9月2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



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:9月20日(土) 14:00~15:00
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！

スポーツ、脳トレ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:9月7日・14日・15日・21日・23日・28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

今日は祝日の15日(月)と23日(火)にも開催します!!



多世代交流

電子ピアノ体験会

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、ピアノを30分間体験できます。

日時:10月4日・25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:9月5日(金)~9月22日(月)
当選発表日:9月26日(金)



60歳以上

Zoom配信あり

スマホ講座-便利なあれこれ-

スマホとタブレットの違い等のお話しやスマホに変えた方も意外に知らない知っておくと少しだけ役に立つお話しします。

日時:9月30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:9月16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:9月1日(月)~9月7日(日)
抽選日:9月9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:9月7日・21日(日) 14:00~16:00
9月26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:9月12日・26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
費用:無料 申込:不要



60歳以上

初心者向けリコーダー教室

大好評のリコーダー教室をもう一度、全11回のコースで開催します。参加した方はもちろん、初めて参加する方も大歓迎！
一緒にリコーダーで音色を奏で、楽しみましょう♪

日時:10月2日・16日、11月6日・20日、12月4日・18日
1月15日、2月5日・19日、3月5日・19日
(第1・3木曜日)全11回 14:00~15:00
会場:レクリエーション室①
定員:30名(抽選)
対象:品川区民の方 費用:無料
講師:味澤 明子氏(東京リコーダー協会講師)
持ち物:筆記用具・パロックス式のソプラノリコーダー(講師より購入していただくので、お持ちでない方は事務局窓口までご相談ください)
申込:直接来館またはお電話にて
申込期間:9月1日(月)~9月15日(月)
当選発表日:9月20日(土)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



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

北品川ゆうゆうプラザ

きたしなだより 9月号

令和7年 8月25日発行

QRコード

貼り紙サロン

飛び出すハロウィンカード

10月のイベント『ハロウィン』にちなんで、飛び出すカードを作ります。カードに可愛いお化けとカボチャを飾ります。

日時:9月27日(土)①10:30~12:00 ②14:00~15:30
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、定規、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:8月25日(月)~9月15日(月)
当選発表日:9月16日(火)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。




いきいきストレッチ&リズム体操

ストレッチ・音楽に合わせた体操で楽しく身体を動かし、健康を目指しましょう!!

日時:10月3日・17日・31日、11月7日・21日、
12月5日・12日・26日(全て金曜日) (全8回)
14:00~15:00
※10月3日と12月26日は体力測定のための実施です。
体操は行ないません。

会場:レクリエーション室① 定員:25名(抽選)
対象:60歳以上の品川区民の方 費用:無料
講師:生嶋 美由紀氏(介護予防運動指導員)
持ち物:動きやすい靴・服装、汗拭きタオル、飲み物
申込期間:8月27日(水)~9月17日(水)
当選発表日:9月19日(金)
※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(3期)

お子様のご参加も大歓迎！ヨガで心も身体もスッキリ♪

日時:10月4日・18日、11月1日・15日・29日、
12月6日・20日(第1・3・5土曜日) (全7回)
10:30~11:45
会場:コミュニティ室② 定員:8名(抽選)
講師:名取 聖氏
対象:品川区民の方 費用:無料
申込期間:8月28日(木)~9月18日(木)
当選発表日:9月20日(土)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



Let's 計算 脳トレタイム

昔学んだ数学の初歩を学習し、脳を活性化させましょう！

日時:10月10日・24日、11月14日・28日、
12月12日・26日(第2・4金曜日) (全6回)
13:30~14:30
会場:レクリエーション室② 定員:12名(抽選)
対象:60歳以上の品川区民の方 講師:井口 順二氏
持ち物:鉛筆またはシャープペン、消しゴム
費用:無料 申込:直接来館またはお電話にて
申込期間:9月2日(火)~9月23日(火)
当選発表日:9月25日(木)
※当選者の方のみお電話でご連絡します。

100歳まで元気！健康教室

ストレッチや簡単な筋トレを取り入れた、初心者でもできる基本的な体力作りを目指す体操教室です。

日時:10月20日、27日、11月3日・17日、12月1日・15日
(第1・3月曜日)(全6回)14:00~15:00
会場:レクリエーション室① 定員:25名(抽選)
対象:60歳以上の品川区民の方 費用:無料
講師:深沼 かえで氏(介護予防運動指導員)
服装:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
申込:直接来館または電話にて
申込期間:8月29日(金)~9月19日(金)
当選発表日:9月21日(日)



避暑シェルター 麦茶提供方法について

北品川ゆうゆうプラザでは、熱中症予防のため「避暑シェルター」を開設しています。
8月25日(月)から、
プラザ1階に麦茶と紙コップを設置します。
また、これまで通り窓口でお声掛けいただければ職員から麦茶をお渡ししますので、ぜひご利用ください。
※麦茶は必ず紙コップを使用し、館内でお飲みください。
マイボトルやペットボトルに注ぎ、持ち帰ることはできません。

水分は気が付かないうちに失われます。
事業参加のあとや外出時の休憩に、
どうぞお気軽にご利用ください。



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9月カレンダー

*9月のパソコンサロンはお休みです。

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、
＜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。



60歳以上

フォーユー体操

ラジオ体操

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



水曜午後は、みんなでラジオ体操！20分で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



1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
フォーユー体操 13:15～13:45 申込 不要	地域ミニデイ 9:30～11:00 事前 相談	みんなでぬりえサロン 10:00～11:30 申込 不要	囲碁将棋サロン 9:00～16:30 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	折り紙サロン 14:00～15:30 申込 不要	ラジオ体操 13:15～13:35 申込 不要	初心者向け リコーダー教室 14:00～15:00 申込制 先着	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	フォーユー体操 13:15～13:45 申込 不要
		北品川カフェ 14:00～16:00 申込 不要			
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
eスポーツで遊ぼう！ 10:00～11:30 申込 不要		地域ミニデイ 9:30～11:00 事前 相談		囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込 不要	編み物サロン 10:00～11:30 申込 不要
きたしなシネマ館 14:00～16:00 申込 不要	フォーユー体操 13:15～13:45 申込 不要		ラジオ体操 13:15～13:35 申込 不要		Let's 計算 脳トレタイム 13:30～14:30 キャンセル 待ち
健康増進室は使用できません。 17:00閉館					
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
eスポーツで遊ぼう！ 10:00～11:30 申込 不要	eスポーツで遊ぼう！ 10:00～11:30 申込 不要	地域ミニデイ 9:30～11:00 事前 相談	みんなでぬりえサロン 10:00～11:30 申込 不要	囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込 不要	
健康増進室は使用できません。 17:00閉館	フォーユー体操 13:15～13:45 申込 不要	マッサージサービス 10:00～15:00 申込制 抽選	ラジオ体操 13:15～13:35 申込 不要	初心者向け リコーダー教室 14:00～15:00 申込制 先着	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
	100歳まで元気！健康教室 14:00～15:00 キャンセル 待ち		北品川カフェ 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				
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
eスポーツで遊ぼう！ 10:00～11:30 申込 不要		地域ミニデイ 9:30～11:00 事前 相談		囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込 不要	編み物サロン 10:00～11:30 申込 不要
きたしなシネマ館 14:00～16:00 申込 不要	フォーユー体操 13:15～13:45 申込 不要	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		Let's 計算 脳トレタイム 13:30～14:30 キャンセル 待ち
健康増進室は使用できません。 17:00閉館		健康増進室は使用できません。 17:00閉館			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
					きたしなナイトシネマ館 17:00～19:00 申込 不要
28 (日)	29 (月)	30 (火)			
eスポーツで遊ぼう！ 10:00～11:30 申込 不要		地域ミニデイ 9:30～11:00 事前 相談			
健康増進室は使用できません。 17:00閉館	フォーユー体操 13:15～13:45 申込 不要	スマホ講座-便利なあれこれ- 14:00～15:30 申込 不要			
	きたしな脳トレ 14:00～15:00 申込 不要				

多世代交流

みんなでぬりえサロン

北品川カフェ

囲碁将棋サロン

日時：9月3日・17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
※混雑した場合は譲り合ってください



日時：9月3日・17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
※混雑した場合は譲り合ってください
北品川ゆうゆうプラザ

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
ご利用ください



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：9月29日(月) 14:00～15:00
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

