

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:11月4日(火) 15:00~16:30
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:11月15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！

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:11月2日・9日・16日・23日・30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

祝日の3日・24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:12月13日・27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:11月6日(木)~11月24日(月)
当選発表日:11月27日(木)
※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-LINEはじめての一步-

みんな使っているアプリ「LINE」をまだ使いこなせていない方も、これから始めようとしている方も、ぜひご参加ください♪

日時:11月8日(土) 10:00~11:30
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

※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:11月18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:11月1日(土)~11月9日(日)
当選発表日:11月11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:11月9日・23日(日) 14:00~16:00
11月28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:11月14日・28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: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楽しく学びましょう！
毎回、皆さん共通のテーマと一緒に学んでいきます。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:11月17日(月)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: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:11月26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

北品川ゆうゆうプラザ

きたしなだより 11月号

令和7年10月25日発行



ミニバッグをデコパージュしよう！

紙ナプキンをバッグにデコパージュをします。皆さんの個性で、
実用的なオリジナルミニバッグを作りましょう！ボンドが乾く
合間にマスクも可愛くデコパージュします。

日時:11月25日(火)・29日(土) 14:00~15:30
会場:レクリエーション室①等 定員:各回8名(抽選)
対象:品川区民の方 費用:250円
申込方法:直接来館またはお電話にて
申込期間:10月25日(土)~11月10日(月)
当選発表日:11月11日(火)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします



おはなしのくに ～絵本の読み聞かせ・紙芝居～

大人も子どもも、どうぞいらっやいませ!!(^^)/
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:11月14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＆ ワックスバー

ミツロウ・ホバオイル・精油で『アロマハンドクリーム』と、
ソイワックス・ミツロウ・フレグランスオイル・ドライフラワーで
『アロマワックスバー』を作りましょう！

日時:11月16日(日)
①10:00~11:30 ②14:00~15:30
会場:レクリエーション室② 定員:各回8名(抽選)
対象:品川区民の方 参加費:500円(材料費)
持ち物: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:10月25日(土)~11月8日(土)
当選発表日:11月10日(月)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします



品川街歩き 池上道沿い・ゼームス坂 寺町めぐり

池上道沿い・ゼームス坂を歩きながら、見どころ満載の周辺のお寺(法善寺、養願寺、妙蓮寺など)を巡りましょう！

日時:11月18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:10月26日(日)~11月8日(土)
当選発表日:11月10日(月)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします

ときめき！フレイル予防体操&呼吸法

いつまでも自分の自由に動けるカラダ作りをしましょう！
寝たきりや認知症予防の体操に！どうぞご参加ください。

日時:11月4日(火) 14:00~14:30
11月18日(火) 15:30~16:00
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



ボランティア活動にご興味ある方！

北品川ゆうゆうプラザでは、プラザでボランティアをして
くださる方を募集しています。ふとした空いたお時間に
出来るボランティアがあるかもしれません！
ご興味がある方は、お気軽に職員にお声かけください。

<ボランティア活動例>

- ・講座の講師(編み物サロン、スマホ講座等)
- ・運営のお手伝い(事業準備、サポート)
- ・プラザのお掃除ボランティア等



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11-29-12 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11月カレンダー

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、
 ぐし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。

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！
 ※1面右上のQRコードからもご覧いただけます。

2 (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	3 (月) 文化の日 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 100歳まで元気！健康教室 14:00～15:00 受付 終了 健康増進室は使用できません。17:00閉館	4 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30～11:00 事前 相談 フレイル予防体操 14:00～14:30 申込 不要 折り紙サロン 15:00～16:30 申込 不要	5 (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	6 (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	7 (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 受付 終了	8 (土) スマホ講座-LINEはじめの一步- 10:00～11:30 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 受付 終了
9 (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	10 (月) フォーユー体操 13:15～13:45 申込 不要	11 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30～11:00 事前 相談	12 (水) 男性入浴 ラジオ体操 13:15～13:35 申込 不要	13 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込 不要	14 (金) 男性入浴 編み物サロン 10:00～11:30 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	15 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(3期) 10:30～11:45 受付 終了 フォーユー体操 13:15～13:45 申込 不要 きたしな歌声クラブ♪ 14:00～15:00 申込 不要
16 (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&ワックスパー 10:00～11:30 14:00～15:30 申込制 抽選 健康増進室は使用できません。 17:00閉館	17 (月) パソコンサロン 10:30～12:00 申込 不要 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 受付 終了	18 (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 品川街歩き-池上道沿い- 13:00～15:00 申込制 抽選 フレイル予防体操 15:30～16:00 申込 不要	19 (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	20 (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	21 (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 受付 終了	22 (土) みんなで楽しむ「押し花の作り方」 14:00～15:30 受付 終了
23 (日) 勤労感謝の日 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	24 (月) 振替休日 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	25 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30～11:00 事前 相談 ミニバッグをデコパージュしよう！ 14:00～15:30 申込制 抽選	26 (水) 男性入浴 ラジオ体操 13:15～13:35 申込 不要 みんなで楽しむ「押し花の作り方」 14:00～15:30 受付 終了 きたしな脳トレ 14:00～15:00 申込 不要	27 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込 不要	28 (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 きたしなナイトシネマ館 17:00～19:00 申込 不要	29 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(3期) 10:30～11:45 受付 終了 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 受付 終了 ミニバッグをデコパージュしよう！ 14:00～15:30 申込制 抽選
30 (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	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:11月5日・19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:11月5日・19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						