

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がご参加する場合は、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:12月7日・14日・21日・28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

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:12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
費用:無料 申込:不要

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:1月10日・24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 紫子氏 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:12月6日(土)~12月24日(水)
当選発表日:12月27日(土)

60歳以上

笑いヨガ&お口の体操

年末は笑いヨガとお口体操で身体を気持ちよくさせましょう♪

日時:①12月23日(火) 15:30~16:00

「笑いヨガと表情筋体操！」レクリエーション室①

②12月24日(水) 14:00~14:30

「フェイスラインすっきり お口の体操」レクリエーション室①

対象:①60歳以上の品川区民の方 ②品川区民の方 定員:20名

講師:職員 申込:不要 費用:無料

60歳以上

スマホ講座-LINEをもっと知ろう-

みんな使っているアプリ「LINE」。友達の整理整頓方法や、グループ機能などについてお話をします。

日時:12月6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:12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:12月1日(月)~12月8日(月)

当選発表日:12月9日(火) ※電話問合せ可

多世代交流

みんなdeヨガ(第4期)

お子様もご参加できます！ヨガで心も身体もスッキリ♪

日時:1月17日・31日、2月7日・21日、3月7日・21日
10:30~11:45 (全て土曜日) (全6回)

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:12月9日(火)~12月20日(土)

当選発表日:1月7日(水)

※当選者のみお電話でご連絡いたします。



60歳以上

Let's 計算脳トレタイム

日時:1月9日・23日 2月13日・27日、3月13日・27日
(全て金曜日) 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・事前予約)

対象:60歳以上の品川区民の方 講師:井口 順二氏

持ち物:筆記用具 費用:無料

申込期間:12月2日(金)~12月20日(土)

当選発表日:12月26日(金)

※当選者のみお電話でご連絡いたします。



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しょう。久々にパソコンを使ってみようかなという方も、知っておくと良い情報が目白押しです！ぜひご参加ください♪

日時:12月10日(水)10:30~12:00(毎月第2水曜日)

会場:コミュニティ室① 定員:10名程度

講師:清水 敏之氏(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、問題ナシ。申込不要です。どうぞご参加ください！

日時:12月23日(火)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

北品川地域ミニディ

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 12月号

令和7年11月25日発行



北品川ゆうゆうプラザ二周年ありがとうイベント はつけよい！すもう交流イベント



北品川ゆうゆうプラザに高砂部屋のお相撲さんがやってくる!! 相撲についてのお話しを聞く座談会や、実際に力士の方と触れ合うことのできる交流会を開催！お子様の参加大歓迎です♪

①お相撲座談会

日時:2月1日(日) 11:00~11:45

会場:コミュニティ室②

定員:20名(抽選・事前申込)

対象:品川区民の方

費用:無料

申込:直接来館またはお電話にて

申込期間:12月1日(月)~12月14日(日)

当選発表日:12月22日(月)以降

※当選者のみお電話でご連絡します。



押し花クリスマスカード作り

ご自分で押した花を持参してオリジナルのクリスマスカードを作りましょう！自分用にもプレゼント用にもピッタリ。初めてご参加の方も大歓迎です♪お待ちしています。

日時:①12月11日(木) 10:30~11:30 ②12月13日(土) 14:00~15:00

会場:コミュニティ室① 定員:各回10名(先着・事前申込) 対象:品川区民の方(お子様のご参加大歓迎)

講師:伊藤 志鶴子氏 費用:400円(材料費) 持ち物:押し花(お持ちでない場合も参加可能)

申込:直接来館またはお電話にて 申込開始:11月30日(日)から



いきいきストレッチ＆リズム体操(1月～3月コース)

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。1月～3月コースは2つの時間帯からお選びください。

日時:1月16日・30日、2月6日・20日、3月6日・20日

(全て金曜日 全6回 ※体力測定はありません)

①14:00~14:45 ②15:00~15:45

会場:レクリエーション室① 定員:各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:12月9日(火)~12月21日(日)

当選発表日:12月25日(木)

※当選者のみお電話でご連絡いたします。



100歳まで元気！健康教室(1月～3月コース)

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。1月～3月コースは2つの時間帯からお選びください。

日時:1月5日・19日、2月2日・16日、3月9日・16日

(全て月曜日 全6回)

①13:30~14:15 ②14:30~15:15

会場:レクリエーション室① 定員:各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)



北品川ゆうゆうプラザ12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、
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。



60歳以上

フレイル予防体操 & 呼吸法

脳も身体も、ずっと元気に！寝たきりや認知症の予防に効果的です。お気軽にご参加ください。

日時：12月2日・16日（火）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



多世代交流

北品川カフエ

日時:12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
協同:品川寿会 北品川ゆうゆうプラ+

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  | 1 (月) | 2 (火) 女性入浴 | 3 (水) 男性入浴 | 4 (木) 女性入浴 | 5 (金) 男性入浴 | 6 (土) |
| | | 地域ミニディ 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 | | スマホ講座-LINEをもっと知ろう- 10:00~11:30 申込不要 |
| | フォーユ一体操 13:15~13:45 申込不要 | フレイル予防体操&呼吸法 14:00~14:30 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 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 受付終了 | みんなdeヨガ 太陽コース(3期) 10:30~11:45 受付終了 |
| | 100歳まで元気！健康教室 14:00~15:00 受付終了 | | 北品川カフェ 14:00~16:00 申込不要 | | | フォーユ一体操 13:15~13:45 申込不要 |
| 7 (日) | 8 (月) | 9 (火) 女性入浴 | 10 (水) 男性入浴 | 11 (木) 女性入浴 | 12 (金) 男性入浴 | 13 (土) |
| eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 | | 地域ミニディ 9:30~11:00 事前相談 | パソコンサロン 10:30~12:00 申込不要 | 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要 | | |
| きたしなシネマ館 14:00~16:00 申込不要 | フォーユ一体操 13:15~13:45 申込不要 | 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 | 押し花クリスマスカード作り 10:30~11:30 申込制先着 | 編み物サロン 10:00~11:30 申込不要 | フォーユ一体操 13:15~13:45 申込不要 |
| 健康増進室は使用できません。 | | | | | Let's 計算 脳トレタイム 13:30~14:30 事前申込制 | 電子ピアノ体験会 14:00~16:00 受付終了 |
| 14 (日) | 15 (月) | 16 (火) 女性入浴 | 17 (水) 男性入浴 | 18 (木) 女性入浴 | 19 (金) 男性入浴 | 20 (土) |
| eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 | | 地域ミニディ 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 | | みんなdeヨガ 太陽コース(3期) 10:30~11:45 受付終了 |
| 健康増進室は使用できません。 17:00閉館 | フォーユ一体操 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 事前申込制 | | フォーユ一体操 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 | フレイル予防体操&呼吸法 14:00~14:30 申込不要 | 北品川カフェ 14:00~16:00 申込不要 | | | いたしな歌声クラブ♪ 14:00~15:00 申込不要 | |
| 21 (日) | 22 (月) | 23 (火) 女性入浴 | 24 (水) 男性入浴 | 25 (木) 女性入浴 | 26 (金) 男性入浴 | 27 (土) |
| eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 | | 地域ミニディ 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 | |
| 健康増進室は使用できません。 17:00閉館 | フォーユ一体操 13:15~13:45 申込不要 | きたしな脳トレ 14:00~15:00 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 事前申込制 | フォーユ一体操 13:15~13:45 申込不要 |
| 笑いヨガと表情筋体操 15:30~16:00 申込不要 | | フェイスラインすっきり お口の体操 14:00~14:30 申込不要 | | | いきいきストレッチ&リズム体操(3期) 14:00~15:00 受付終了 | 電子ピアノ体験会 14:00~16:00 受付終了 |
| 28 (日) | 29 (月) 休館日 | 30 (火) 休館日 | 31 (月) 休館日 | | きたしなナイトシネマ館 17:00~19:00 申込不要 | |
| 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 | | | | | | |
| 12月29日(月)～1月3日(土)は年末年始のため休館します。 新年は1月4日(日)より通常の時間で開館します。 | | | | 多世代交流 編み物サロン 日時:12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(6号針) 費用:無料 申込:不要 | 折り紙サロン 日時:12月9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 | みんなでぬりえサロン 日時:12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 |