

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のご参加する場合は、必ず保護者の方と一緒に申し込み・ご参加ください。

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♪
品川区民の方ならどなたでもご参加いただけます！

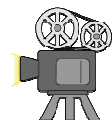
日時:5月2日(土) 14:00~15:00
会場:レクリエーション室① 定員:40名程度
対象:品川区民の方 講師:峯村 由恵氏
費用:無料 申込:不要



多世代交流 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:5月3日・17日(日) 14:00~16:00
5月6日(水) 14:00~16:00
5月29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 パソコンサロン

講師からパソコンで役立つ話を楽しくみんなで学びましょう。
5月はWordの基礎を学びます!(進具合等により内容は変更があります)

日時:5月13日(水)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:品川区民の方(60歳以下の方でもご参加いただけます。)
費用:無料 申込:不要 持ち物:パソコン



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:6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: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:直接来館またはお電話
申込期間:5月4日(月)~5月22日(金)
当選発表日:5月26日(火)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



60歳以上 スマホ講座 -カメラを使おう!

どうやって撮影するか等、カメラ機能の使い方を学び、スマートフォン初心者の方向けの内容です。

日時:5月10日(日) 14:00~15:30
会場:レクリエーション室① 定員:15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 マッサージサービス

日時:5月19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:直接来館申込
申込期間:5月1日(金)~5月10日(日)
当選発表日:5月12日(火) ※電話問合せ可



多世代交流 eスポーツで遊ぼう!

日曜日、そして祝日も開催!! ダーツやボウリング、リズムゲーム等皆さんで楽しめるゲームをご用意しています。年齢不問!!
初参加も大歓迎です。ぜひお越しください♪

日時:5月3日・10日・17日・24日・31日(日)
10:00~11:30
5月4日(月・祝)・5日(火・祝)・6日(水・祝)
10:00~11:30

会場:1階 地域交流スペース他
定員:10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

編みたいものを持ち寄り、お話ししながら楽しく編み物をしています。初めての方も大歓迎♪ぜひ見学にお越しください!

日時:5月8日・22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



多世代交流 折り紙サロン

毎回、職員が用意したお花や動物などの題材を折ります♪
どなたでも安心して楽しく折り紙を楽しめます。

日時:5月12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(初心者歓迎)
費用:無料 申込:不要



多世代交流 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



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:西村 雛氏(理学療法士)
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8年4月25日発行

北品川ゆうゆうプラザ きたしなだより 5月号



夏休み企画~天体望遠鏡作り~

この夏、天体望遠鏡の工作教室を開催します。月の表面や土星の輪っかを見ることもできる本格的な望遠鏡を講師と一緒に作ります。
工作の後は星のお話、宇宙シミュレーターを使って宇宙のことも学びます!ぜひ自分で作った望遠鏡で、星空の観察をしてみませんか?

日時:7月19日(日) 14:30~16:00 会場:レクリエーション室① 定員:20名(抽選)
対象:品川区民の小学生~高校生 ※小学生以下の方が参加される場合は、保護者(18歳以上の方の同伴が必要となります)
費用:3,000円(キット代) 講師:米谷 夏樹氏(国立天文台 太陽科学観測プロジェクト)
持ち物:筆記用具、ハサミ、セロハンテープ、木工用ボンド、カメラの三脚(収納時30cm以上のもの)
申込:直接来館またはお電話 申込期間:5月22日(金)~7月6日(月) 当選発表日:7月8日(水)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



押し花サロン「光を感じるトレペスタンド」

トレーシングペーパーを押し花で飾って作る素敵なインテリア、
トレーシングペーパースタンドを作りましょう♪
おうちに飾るととってもグッドです!

日時:5月21日(木) 11:00~12:00
5月30日(土) 14:00~15:00
会場:コミュニティ室①・② 定員:各6名(抽選)
対象品川区民の方 費用:400円(材料費・スタンド付)
講師:伊藤 志鶴子氏
持ち物:押し花・持ち帰り用袋
申込:直接来館またはお電話
申込期間:4月25日(土)~5月6日(水)まで
当選発表:5月8日(金)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



東海寺を知ろう! ~塗り絵で学ぶ東海寺と江戸の風景~

三代將軍徳川家光が沓庵和尚のため品川宿に建立した東海寺。東海寺の境内を描いた江戸名所図会に色をぬりながら、色々学び、江戸時代の風景を楽しみましょう♪

日時:5月24日(日) 13:00~15:00
会場:レクリエーション室①
定員:20名(抽選) 対象:品川区民の方
講師:海老原 晶子氏(郷土研究会 品川見聞楽代表)
持ち物:色鉛筆 ※塗り絵指導もしますのでご持参ください。
費用:無料 申込:直接来館またはお電話
申込期間:5月1日(金)~5月15日(金)
当選発表日:5月18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。

一生歩ける足をつくる! 足指・足裏刺激体操

ご好評につきもう一度開催します。ご自分の足をチェックして、無理なくできる体操を行いましょう。歩行機能の向上や血流改善、膝の負担軽減にも効果が期待できます。

日時:5月12日(火) 14:00~15:00
5月20日(水) 14:00~15:00
会場:コミュニティ室②
定員:各回10名(先着順)
※4月に受講された方のお申込みはご遠慮ください。
対象:60歳以上の品川区民の方
持ち物:汗拭きタオル、飲み物
申込:直接来館またはお電話
申込期間:5月1日(金)~定員まで
費用:無料



体操時、裸足もしくは
五本指靴下でマットに座って
体操を行ないます♪



北品川ゆうゆうプラザ5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・ボディソープ・バスタオル等は各自ご持参ください。
 ※皆さまが気持ちよくご利用いただけるよう、ルールを守ってご利用ください。



3 (日) 建国記念日 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	4 (月) みどりの日 eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要 健康増進室は使用できません。17:00閉館	5 (火) こどもの日 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 (水) 振替休日 みんなでぬりえサロン 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 ラジオ体操 13:15~13:35 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	7 (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 受付終了 ラジオ体操 13:15~13:35 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	8 (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 フレイル予防体操&呼吸法 14:00~14:30 申込不要	9 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(1期) 10:30~11:45 受付終了 フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要 きたしな歌声クラブ 14:00~15:00 申込不要
10 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 スマホ講座 14:00~15:30 申込不要 健康増進室は使用できません。17:00閉館	11 (月) フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要 100歳まで元気!健康教室(1期) ①13:30~14:15 ②14:30~15:15 事前申込制	12 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 足指・足裏刺激体操 14:00~15:00 先着申込 折り紙サロン 14:30~15:30 申込不要	13 (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	14 (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 受付終了	15 (金) 男性入浴 編み物サロン 10:00~11:30 申込不要 いきいきストレッチ&リズム体操(1期) ①14:00~14:45 ②15:00~15:45 受付終了	16 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(1期) 10:30~11:45 受付終了 フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要 電子ピアノ体験会 14:00~16:00 受付終了
17 (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	18 (月) フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要	19 (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 抽選申込制	20 (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 足指・足裏刺激体操 14:00~15:00 先着申込 北品川カフェ 14:00~16:00 申込不要	21 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要 押し花サロン「光を感じるトレバスタンド」 11:00~12:00 抽選申込制 初心者向けリコーダー教室 14:00~15:00 受付終了	22 (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 フレイル予防体操&呼吸法 14:00~14:30 申込不要	23 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(1期) 10:30~11:45 受付終了 フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要 電子ピアノ体験会 14:00~16:00 受付終了 美肌サロン-ヨーグルトムースを作ろう- 14:00~15:30 抽選申込制
24 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 東海寺を知ろう! 13:00~15:00 抽選申込制 健康増進室は使用できません。17:00閉館	25 (月) フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要 100歳まで元気!健康教室(1期) ①13:30~14:15 ②14:30~15:15 事前申込制	26 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 きたしな脳トレ 14:00~15:00 申込不要	27 (水) 男性入浴 ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要	28 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要	29 (金) 男性入浴 編み物サロン 10:00~11:30 申込不要 いきいきストレッチ&リズム体操(1期) ①14:00~14:45 ②15:00~15:45 受付終了 きたしなナイトシネマ館 17:00~19:00 申込不要	30 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(1期) 10:30~11:45 受付終了 フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要 電子ピアノ体験会 14:00~16:00 受付終了 押し花サロン「光を感じるトレバスタンド」 14:00~15:00 抽選申込制
31 (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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> 60歳以上 北品川カフェ 日時:5月20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 様々な音楽・歌や脳トレなど楽しい2時間で脳も心も活性化間違いなし♪ </div> <div style="width: 30%;"> フレイル予防体操&呼吸法 日時:5月8日・22日(金) 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 寝たきりや認知症の予防に効果的です。 </div> <div style="width: 30%;"> きたしな脳トレ 日時:5月26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 </div> </div>					

北品川ゆうゆうプラザホームページ
 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。

北品川ゆうゆうプラザ