

# 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** **おはなし会**

聞いて、見て、楽しむ読み聞かせの時間です。心温まる物語と一緒に楽しみましょう。

日時:8月21日(金)・9月20日(日)15:30~16:00  
会場:コミュニティ室② 定員:10名程度  
対象:品川区民の方(乳幼児からシニアまで)  
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:7月12日・26日(日)14:00~16:00  
7月31日(金)17:00~19:00  
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:7月18日(土)14:00~15:00  
会場:レクリエーション室① 定員:40名程度  
講師:峯村 由恵氏  
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。

日時:7月8日(水)10:30~12:00  
会場:レクリエーション室② 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歳以下の方もご参加いただけます。)  
持ち物:パソコン  
費用:無料 申込:不要

**60歳以上** **舌の筋トレ講座&笑いヨガ**

お口を鍛えて、たくさん笑って健康づくり!  
笑顔あふれる楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪

日時:7月14日(火)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

**60歳以上** **マッサージサービス**

日時:7月21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:7月1日(水)~7月10日(金)  
当選発表日:7月14日(火) ※電話問合せ可

**多世代交流** **eスポーツで遊ぼう!**

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。

日時:7月5日(日)・12日(日)・19日(日)・20日(月・祝)26日(日)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** **押し花サロン  
~押し花ボールペン作り~**

お気に入りの押し花で彩る、毎日が少し楽しくなるボールペンを作りませんか?

日時:7月25日(土)・29日(水)14:00~15:00  
会場:コミュニティ室① 定員:各回6名(抽選)  
講師:伊藤 志鶴子氏 対象:品川区民の方  
費用:440円(材料費)  
持ち物:押し花・ハサミ・作品を持ち帰る袋  
※押し花をお持ちでない方も、必要に応じてご用意いたしますので、お気軽にご参加ください。  
申込方法:直接来館またはお電話  
申込期間:6月30日(火)~7月15日(水)まで  
当選発表:7月16日(木)  
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。

**多世代交流** **電子ピアノ体験会**

電子ピアノ体験会は、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:8月15日・22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:各回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  
申込期間:7月4日(土)~7月22日(水)  
当選発表日:7月27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** **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



**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。

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)  
講師:米谷 夏樹氏(国立天文台 太陽科学観測プロジェクト)  
対象:品川区民の小学生~高校生 ※小学生以下の方は、保護者(18歳以上)の同伴が必要です。  
費用:3,000円(キット代) 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程度)  
申込方法: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。

**スライムであそぼ**

ぶにぶに・もちもちの感触を楽しみながら、ものづくりの面白さを体験できます。小さなお子さまから大人まで楽しめる講座です。

日時:8月1日(土)・8月8日(土)14:00~15:30  
会場:レクリエーション室② 定員:各回10名(抽選)  
対象:品川区民の方(お子様大歓迎) 費用:200円(材料費)  
申込方法:直接来館またはお電話  
申込期間:6月29日(月)~7月13日(月)  
当選発表日:7月15日(水)  
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。

**モール花のアトリエ~はじめてのマーガレット作り~**

カラフルなモールを曲げたりねじったりするだけなので、お子様から大人まで気軽に楽しめます。お部屋の飾りやプレゼントにもぴったりです。

日時:7月26日(日)12:30~13:50  
会場:レクリエーション室② 定員:10名(抽選)  
対象:品川区民の方 費用:400円(材料費)  
持ち物:裁ちばさみ(または普通のハサミ)・ラジオペンチ  
申込方法:直接来館またはお電話  
申込期間:7月2日(木)~7月15日(水)  
当選発表日:7月17日(金)  
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。

**薬膳サロン ~夏を乗り切る豆乳プリンを作ろう~**

薬膳の考えを取り入れた豆乳プリン作りを通して、夏の体調管理のコツを学び暑い夏を乗り切りましょう!

日時:7月30日(木)・8月3日(月)14:00~15:30  
会場:30日レクリエーション室① 3日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 費用:300円(材料費)  
持ち物:エプロン、ハンカチorタオル、三角巾  
申込方法:直接来館またはお電話  
申込期間:7月3日(金)~7月17日(金)  
当選発表日:7月18日(土)  
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。  
アレルギー:大豆、乳成分、アーモンド  
その他のアレルギーをお持ちの方は、申込時にお問い合わせください。

**浴衣着付け講座**

浴衣を美しく着こなすための基本を学ぶ講座です。和装の魅力に触れながら、着付けの技術を身につけてみませんか?

日時:8月2日(日)13:30~16:00  
会場:コミュニティ室② 定員:10名(抽選)  
講師:酒巻 晴巳氏 費用:無料  
対象:品川区民の方※小学生以下の方は、保護者(18歳以上)の同伴が必要です。  
申込方法:直接来館またはお電話  
申込期間:7月3日(金)~7月22日(水)  
当選発表日:7月25日(土) ※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。

男性・お子様大歓迎です!

**あなたの得意を活かしませんか?  
ボランティアスタッフ募集中!**

講座やイベントを一緒に盛り上げてくださるボランティアを募集しています!

【活動内容】  
・事業の講師(語学・夜間事業) ・イベントや講座の運営補助 等

できる時に、できることから参加できます。  
地域の仲間づくりや新しい経験をしてみたい方、ぜひお気軽にご参加ください! 詳しくは窓口までお問い合わせください。

**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 7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。

<b>5 (日)</b> 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	<b>6 (月)</b> 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 ①13:30～14:15 ②14:30～15:15 受付終了	<b>7 (火)</b> 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&呼吸法 14:00～14:30 申込不要	<b>8 (水)</b> 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	<b>9 (木)</b> 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要  初心者向けレコーダー教室 14:00～15:00 受付終了	<b>10 (金)</b> 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 受付終了  あじさいを愛でるお抹茶の会 14:00～15:30 抽選 申込制	<b>11 (土)</b> みんなdeヨガ 太陽コース 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
<b>12 (日)</b> eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要  きたしなシネマ 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	<b>13 (月)</b> フォーユー体操 12:50～13:20 申込不要	<b>14 (火)</b> 女性入浴 地域ミニデイ 9:30～11:00 事前相談  舌トレ&笑いヨガ 14:00～15:00 申込不要	<b>15 (水)</b> 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	<b>16 (木)</b> 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要  初心者向けレコーダー教室 14:00～15:00 受付終了	<b>17 (金)</b> 男性入浴 いきいきストレッチ&リズム体操 ①14:00～14:45 ②15:00～15:45 受付終了	<b>18 (土)</b> みんなdeヨガ 太陽コース 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
<b>19 (日)</b> eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要  天体望遠鏡づくり 14:30～16:00 抽選 申込制  健康増進室は使用できません。 17:00閉館	<b>20 (月)</b> 海の日 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  スマホ講座～LINEを知ろう～ 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	<b>21 (火)</b> 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  折り紙サロン 14:00～15:30 申込不要	<b>22 (水)</b> 男性入浴 ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要	<b>23 (木)</b> 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要  菜膳サロン 夏を乗り切る豆乳プリン 14:00～15:30 抽選 申込制	<b>24 (金)</b> 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 受付終了  フレイル予防体操&呼吸法 14:00～14:30 申込不要	<b>25 (土)</b> 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 14:00～15:00 抽選 申込制
<b>26 (日)</b> eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要  モール花のアトリエ 12:30～13:50 抽選 申込制  きたしなシネマ 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	<b>27 (月)</b> 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 ①13:30～14:15 ②14:30～15:15 受付終了	<b>28 (火)</b> 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	<b>29 (水)</b> 男性入浴 ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要  押し花サロン 14:00～15:00 抽選 申込制	<b>30 (木)</b> 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要	<b>31 (金)</b> 男性入浴 いきいきストレッチ&リズム体操 ①14:00～14:45 ②15:00～15:45 受付終了  きたしなナイトシネマ 17:00～19:00 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！ ※1面右上のQRコードからもご覧いただけます。

#### 多世代交流 編み物サロン

日時：7月10日・24日(金) 10:00～11:30  
会場：レクリエーション室②  
定員：10名程度 費用：無料  
対象：品川区民の方  
持ち物：毛糸、かぎ針(6号針)  
申込：不要

#### ぬりえサロン

日時：7月1日・15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

#### 折り紙サロン

日時：7月21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

#### 60歳以上 北品川カフェ

日時：7月1日・15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：60歳以上品川区民の方  
費用：無料 申込：不要  
協同：品川寿会 北品川ゆうゆうプラザ

#### フレイル予防体操&呼吸法

日時：7月7日(火)・24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

#### きたしな脳トレ

日時：7月28日(火) 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