

北品川ゆうゆうプラザ 事業のお知らせ

多世代交流 施設長と歌おう 歌声サロン

日時:11月4日(月・祝)・30日(土) 14:00~14:45
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 ペーパークラフトサロン

日時:11月15日・29日(金) 14:00~15:30
会場:レクリエーション室①

ギフトボックスを一緒に作りませんか?



定員:各回10名(先着順・事前予約)
講師:職員 対象:品川区民の方
費用:100円(材料費:当日支払い)
持ち物:はさみ、木工用ボンド、お持ち帰り用袋
申込:10月25日(金)から直接来館またはお電話にて

多世代交流 万華鏡を作ってみませんか?

日時:11月11日・25日(月) 14:00~15:30
会場:コミュニティ室① 定員:各回10名(先着順)
参加費:150円(当日支払い) 対象:品川区民の方
講師:職員 持ち物:はさみ
申込:10月25日(金)から直接来館またはお電話にて

60歳以上 Wordで「簡単年賀状」作り

Wordを使った簡易的な年賀状の作り方を学びます

日時:11月19日(火) 14:00~16:00
会場:レクリエーション室①
定員:10名(先着・事前申込)
対象:60歳以上の品川区民の方 費用:無料
講師:清水 敬之氏(シニア情報生活アドバイザー)
持ち物:パソコン
(Window10以上・Wordが入っている方)
申込:10月25日(金)より直接来館または電話にて



60歳以上 レクリエーション 活脳パズル 体験会

日時:11月15日・12月6日(金) 10:30~11:30
会場:レクリエーション室① 定員:各回20名程度
講師:理学療法士 対象:60歳以上の品川区民の方
費用:無料 申込:不要

楽しい問題、楽しい体操!!

60歳以上 マッサージサービス

日時:11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
申込方法:直接来館申込
申込期間:11月1日(金)~11月10日(日)
抽選日:11月12日(火) ※電話問合せ可



多世代交流 ハンドメイドサロン ~素敵な不思議カード Xmasカード~

日時:11月13日(水)・26日(火) 13:30~15:00
会場:コミュニティ室①
定員:各回8名(先着順・事前予約)
講師:職員 対象:品川区民の方
費用:100円(材料費:当日支払い)
持ち物:セロテープ・はさみ・のり
申込:10月25日(金)から直接来館または電話にて



多世代交流 きたしなシネマ館&ナイトシネマ館

~上映作品はプラザまでお問い合わせください~
日時:11月3日・10日(日) 14:00~16:00
11月22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

60歳以上 スマートフォン相談会

スマートフォンの基礎操作やコミュニケーション(SNSやチャット)など相談に応じてアドバイザーがお答えいたします。

日時:11月26日(火) 13:30~16:30
会場:レクリエーション室② 定員:12名(先着・事前予約)
※相談時間は1人30分まで
講師:東京都スマホ専門アドバイザー
費用:無料 対象:60歳以上の品川区民の方
申込:11月1日(金)より直接来館または電話にて



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
そんな方はぜひご相談ください!!



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

令和6年10月25日発行

北品川ゆうゆうプラザ

きたしなだより 11月号



金管五重奏コンサート ~晩秋を彩る豊かな旋律~

都内で活動するオーケストラメンバーで結成されたSAK Ensembleによるハーモニーをお楽しみください。



日時:11月2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 費用:無料 申込:不要
出演:SAK Ensemble(エスエーケーアンサンブル)

きたしな 秋のハワイアンフラダンスショー

港区を中心に活動されているand ALOHAの皆様によるハワイアンフラダンスショーです。一緒に心地良い響きのハワイアンミュージックとダンスを楽しみましょう♪

日時:11月24日(日) 14:00~14:45
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
出演:and ALOHA
申込:不要



第4回 品川宿の文化人たちの事を知ろう

日時:11月27日(水) 14:00~16:00
会場:レクリエーション室① 定員:30名(先着順)
対象:品川区民の方(小学生以上の参加も大歓迎)
費用:無料 持ち物:色鉛筆・筆記用具
申込:10月25日(金)から直接来館または電話にて
講師:郷土研究会 品川 見・聞・楽 代表 海老原 晶子氏

講話と塗り絵で、品川宿の歴史や文化を楽しく学びましょう!!



~フレイル予防で元気な明日へ!~ フレイル予防フェスタ2024参加者&お手伝い募集!

中小企業センターで開催される、『フレイル予防フェスタ』にて、北品川ゆうゆうプラザも各コーナーのお手伝いをします!当日職員と一緒にお手伝いして下さる方を募集しています。ご興味のある方は、事務所窓口までお問合せください。イベントのみのご参加(申込不要)も大歓迎!
【担当コーナー】ダーツ・各種測定会(10時~15時)、歌声サロン(12時10分~/13時40分~)

日時:11月9日(土) 10:00~15:00
※お手伝いを希望の方は、ご都合の良いお時間帯を事前に北品川ゆうゆうプラザまでお知らせください。
会場:中小企業センター(西品川1-28-3)

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。

弦と木の音を聴く アコースティック ソロギターコンサート

9月にもプラザを盛り上げてくださった、はいどん氏が今度も出演!昭和歌謡、ジャズ、オリジナル曲など色々な楽曲をギターの音で演奏!お好みの曲を見つけてください。

日時:11月23日(土・祝) 14:00~14:45
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
出演:はいどん氏 申込:不要



学生企画 多世代ゲーム交流会

ゲーム機を使って、楽しく多世代交流をしませんか?!品川区の高校生と一緒に、世代を超えて遊びましょう!

日時:11月17日(日) 14:00~16:00
会場:レクリエーション室① 定員:30名程度
対象:主に60歳以上の品川区民の方
費用:無料 申込:不要
協力:品川学芸高等学校・慶應義塾大学加藤貴昭研究室

ハンドメイドサロン~初春へび~

来年の干支「巳」を型抜きアートで作ってみませんか?完成したらお正月に飾りましょう。

日時:12月6日(金)・17日(火) 13:30~15:00
会場:コミュニティ室① 定員:各回8名(先着順・事前予約)
対象:品川区民の方 講師:職員
費用:770円(材料費:当日支払い)
持ち物:はさみ・木工用ボンド
申込:10月25日(金)~11月15日(金) 直接来館または電話にて



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、く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。

多世代交流 みんなでぬりえサロン

日時:11月6日・20日(水)10:00~11:30
 会場:コミュニティ室① 定員:10名程度
 対象:品川区民の方
 費用:無料 申込:不要



eスポーツで遊ぼう!

4日(月・祝)も開催します。初参加大歓迎♪
 日時:毎週日曜日 10:00~11:30
 会場:レクリエーション室②
 定員:15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-雪の結晶-

日時:11月5日(火)・16日(土)
 14:00~15:30
 会場:レクリエーション室①他
 定員:20名程度 対象:品川区民の方
 費用:無料 申込:不要

1 (金) 男性入浴 スマホ講座-LINEをもっと知ろう- 14:00~15:30 申込不要	2 (土) フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 金管五重奏コンサート 14:00~15:00 申込不要
8 (金) 男性入浴 絵本の読み聞かせ講座 10:00~11:30 キャンセル待ち	9 (土) みんなdeヨガ 10:30~11:30 キャンセル待ち フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要
15 (金) 男性入浴 活脳パズル体験会 10:30~11:30 申込不要 ペーパークラフトサロン 14:00~15:30 申込制 先着	16 (土) フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 折り紙サロン-雪の結晶- 14:00~15:30 申込不要
22 (金) 男性入浴 きたしな脳トレ 14:00~15:00 申込不要 きたしなナイトシネマ館 17:00~19:00 申込不要	23 (土) 勤労感謝の日 みんなdeヨガ 10:30~11:30 キャンセル待ち フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 アコースティックソロギターコンサート 14:00~14:45 申込不要 健康増進室は使用できません。17:00閉館
29 (金) 男性入浴 ペーパークラフトサロン 14:00~15:30 申込制 先着	30 (土) フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 施設長と歌おう 歌声サロン 14:00~14:45 申込不要

3 (日) 文化の日 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	4 (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 施設長と歌おう 歌声サロン 14:00~14:45 申込不要 健康増進室は使用できません。17:00閉館	5 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 折り紙サロン-雪の結晶- 14:00~15:30 申込不要	6 (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	7 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要
10 (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	11 (月) フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 万華鏡を作ってみませんか? 14:00~15:30 申込制 先着	12 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談	13 (水) 男性入浴 ハンドメイドサロン Xmasカード 13:30~15:00 申込制 先着 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
17 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 学生企画 多世代ゲーム交流会 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 13:15~13:45 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 申込制 抽選 Wordで「簡単年賀状」作り 14:00~16:00 申込制 先着	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	21 (木) 女性入浴 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- 14:00~15:30 申込不要
24 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 秋のハワイアンフラダンスショー 14:00~14:45 申込不要 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 13:15~13:45 申込不要 万華鏡を作ってみませんか? 14:00~15:30 申込制 先着	26 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 ハンドメイドサロン Xmasカード 13:30~15:00 申込制 先着 スマートフォン相談会 13:30~16:30 申込制 先着	27 (水) 男性入浴 ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要 第4回 品川宿の文化人たちの事を知ろう 14:00~16:00 申込制 先着	28 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要