

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:2月8日・15・22日(日)・23日(月・祝) 10:00～11:30
※1日(日)、11日(水・祝)の開催はございません。

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

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:2月8日・22日(日) 14:00～16:00
2月27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

天文講座・みて・して・たのしむ宇宙

日時:2月21日(土) 13:00～14:30
会場:レクリエーション室① 定員:30名(抽選・事前申込)
対象:品川区民の方(子ども・親子でのご参加大歓迎)
講師:米谷夏樹氏(国立天文台 太陽科学観測プロジェクト)
費用:無料 申込:直接来館またはお電話にて
申込締切:1月31日(土)
当選発表日:2月9日(月)
※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:3月28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
申込方法:直接来館またはお電話にて
申込期間:2月6日(金)～2月28日(土)
当選発表日:3月10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

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。2月は卒業や新学年、
転勤などの節目に向けて、気持ちを伝えるお祝い袋やお祝いカードを手作
りします。初心者の方も、大歓迎。ぜひご参加ください♪

日時:2月9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

マッサージサービス

日時:2月17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:2月2日(月)～2月9日(月)
当選発表日:2月10日(火) ※電話問合せ可

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:2月7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

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、どうぞいらっしやいませ！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♪

日時:2月13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

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♪
少し難しい作品も、ゆっくり進めていくので、どなたでも安心して
楽しく折り紙を楽しめます。

日時:2月10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ご利用ください

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: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 2月号

令和8年1月25日発行

きたしなゆうゆうプラザまつり 出場者募集

北品川ゆうゆうプラザまつりの出演者・出展者を募集しています。日頃より施設をご利用くださっている、
皆さまの成果発表を、ぜひこの機会に披露してみませんか？ご応募お待ちしております。

日時:3月15日(日) 10:00～16:00頃(予定)
内容:A.ステージ発表(カラオケ・ダンス・舞踊・演奏・健康体操などの発表。団体参加 又は 個人参加)
B. 作品展示会(書道・手芸・折り紙・編み物・塗り絵などの作品展示。団体参加 又は 個人参加)
会場:北品川ゆうゆうプラザ ステージ発表:3階レクリエーション室①、作品展示:2階コミュニティ室①・②(予定)
申込方法:A「ステージ発表参加」、B「作品展示」のいずれか、または両方を希望される方は、申込書(1枚)を事務所
窓口にてお受け取りいただき、必要事項をご記入のうえ、2月15日(日)までに北品川ゆうゆうプラザ
事務所へご提出ください。
※申込が間に合わない場合や、その他、ご不明な点がございましたら北品川ゆうゆうプラザまでご連絡ください。

どすこい！きたしな四股トレーニング

お相撲の四股の動きを取り入れて、楽しく身体を動かしてみませんか♪四股は、片足立ちやゆっくりした動作を通して、
バランス感覚や体の使い方を意識するきっかけになる運動です。姿勢や歩き方を見直す練習にもつながります。
全身を使って体を動かしたいお子さまに大変おすすめです。ぜひお気軽にお問合せください。

日時:2月22日、3月8日(日)・20日(金・祝) 11:00～12:00(全3回コース)
会場:レクリエーション室① 定員:10名(抽選・事前申込)
対象:品川区民のお子様(3歳以上の未就学児から小学生)
※(小学生以下の方が参加の場合は保護者(18歳以上)の同伴が必要となります)
講師:松田 哲博氏(相撲探求家) 申込:直接来館またはお電話にて 申込期間:2月1日(日)～2月14日(土)
当選発表日:2月15日(日) ※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。

みんなでたのしむ♪
アコースティックギターコンサート

フラダンスコンサート
～みんなでアロハ♪健やかフラ体験～

昨年北品川ゆうゆうプラザを盛り上げてくださった、はいどん氏
によるギターコンサートを開催します。ジブリやディズニー、昭和の
名曲など子どもから大人まで楽しめる音楽をアコースティックギ
ター1本で演奏します！ぜひご来場ください。

日時:2月11日(水・祝) 10:30～11:30
会場:レクリエーション室①
定員:40名程度(申込不要)
対象:品川区民の方
(子どもから大人まで大歓迎)
出演:はいどん氏 費用:無料 申込:不要

子どもから大人まで、どなたでも楽しめるフラダンス！
コンサートの途中には、やさしい振付を会場の皆さんと一緒に踊る時
間もあります。座ったままでも参加できますので、初めての方も安心
です。ご家族やお友だちと一緒に、お気軽にご来場ください。

日時:3月1日(日) 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
出演:フラスタジオクナの皆さん 費用:無料
申込:不要

遊びがスポーツになる！

はじめてのスポーツスタッキング

「スポーツスタッキング」
は、集中力と反射神経を
育てるスポーツです。

日時:3月29日(日)10:00～12:00 会場:レクリエーション室① 定員:40名(抽選・事前申込)
対象:品川区民のお子様(お子様は3歳以上の未就学児～小学生)
※小学生以下の方が参加の場合は保護者(18歳以上)の同伴が必要となります
講師:澤田 康德氏(日本スポーツスタッキング協会 理事長) 費用:無料
申込:直接来館またはお電話にて 申込期間:2月16日(月)～3月10日(火)
当選発表日:3月17日(火) ※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。

北品川ゆうゆうプラザ2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

Zoom配信あり

スマホ講座-Wi-Fiを知ろう-

よく聞けけども、何が出来のかわからない、Wi-Fi(ワイファイ)。どんな風に使えるのかをお話させていただきます。

日時：2月24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：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

フォーユー体操

日時：毎週月・土曜日
12:50～13:20
 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

1 (日) 北品川delはっけよい！お相撲座談会 11:00～11:45 受付終了 北品川delはっけよい！お相撲交流会 14:00～16:00 受付終了	2 (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 ①13:30～14:15 ②14:30～15:15 事前申込制	3 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30～11:00 事前相談	4 (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	5 (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	6 (金) 男性入浴 いきいきストレッチ&リズム体操(4期) ①14:00～14:45 ②15:00～15:45 受付終了	7 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(4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
8 (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	9 (月) パソコンサロン 10:30～12:00 申込不要 フォーユー体操 12:50～13:20 申込不要 お茶会カード作り 14:00～15:30 受付終了	10 (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 14:00～15:30 申込不要	11 (水) 建国記念日 アコースティックギターコンサート 10:30～11:30 申込不要 ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要 健康増進室は使用できません。 17:00閉館	12 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要	13 (金) 男性入浴 おはなしのくに～絵本読み聞かせ～ 10:00～10:30 申込不要 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	14 (土) 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
15 (日) eスポーツで遊ぼう！ 10:00～11:30 申込不要 お茶会カード作り 14:00～15:30 受付終了 健康増進室は使用できません。 17:00閉館	16 (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 ①13:30～14:15 ②14:30～15:15 事前申込制	17 (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	18 (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	19 (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	20 (金) 男性入浴 いきいきストレッチ&リズム体操(4期) ①14:00～14:45 ②15:00～15:45 受付終了	21 (土) みんなdeヨガ 太陽コース(4期) 10:30～11:45 受付終了 フォーユー体操 12:50～13:20 申込不要 天文講座 13:00～14:30 受付終了 電子ピアノ体験会 14:00～16:00 受付終了
22 (日) きたしな四股トレーニング 11:00～12:00 申込制 抽選 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	23 (月) 天皇誕生日 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	24 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30～11:00 事前相談 スマホ講座-Wi-Fiを知ろう- 14:00～15:30 申込不要	25 (水) 男性入浴 ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要 きたしな脳トレ 14:00～15:00 申込不要	26 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要	27 (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 きたしなナイトシネマ館 17:00～19:00 申込不要	28 (土)

60歳以上

フレイル予防体操&呼吸法

寝たきりや認知症の予防に効果的です。

日時：2月13日・27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

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。

日時：2月25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 定員：20名程度
 講師：職員 申込：不要 費用：無料



多世代交流

北品川カフェ

日時：2月4日・18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



みんなでぬりえサロン

日時：2月4日・18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



編み物サロン

日時：2月13日・27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



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。