

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: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・しって・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作ります。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 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

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、どうぞいらっしゃいませ！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 はぴねす



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。)

[お問い合わせ先]

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1月25日発行



北品川ゆうゆうプラザ

きたしな だより 2月号

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？ご応募お待ちしています。

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♪

昨年も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



フラダンスコンサート ～みんなでアロハ♪健やかフラ体験～

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

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 康徳氏(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。



「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。



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-

フォーユ一体操

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

よく聞けけども、何が出来るのか分らない、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



1 (日)	2 (月)	3 (火) 女性入浴	4 (水) 男性入浴	5 (木) 女性入浴	6 (金) 男性入浴	7 (土)
北品川deはっけよい! お相撲座談会 11:00~11:45	受付終了	地域ミニディイ 9:30~11:00	みんなでぬりえサロン 10:00~11:30	囲碁将棋サロン 9:00~16:30		みんなdeヨガ 太陽コース(4期) 10:30~11:45
北品川deはっけよい! お相撲交流会 14:00~16:00	受付終了	100歳まで元気! 健康教室 ①13:30~14:15 ②14:30~15:15	事前申込制	ラジオ体操 13:15~13:35	初心者向け リコーダー教室 14:00~15:00	フォーユ一体操 12:50~13:20
			北品川カフェ 14:00~16:00		いきいきストレッチ&リズム体操(4期) ①14:00~14:45 ②15:00~15:45	きたしな歌声クラブ 14:00~15:00
8 (日)	9 (月)	10 (火) 女性入浴	11 (水) 建国記念日	12 (木) 女性入浴	13 (金) 男性入浴	14 (土)
eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30	申込不要	パソコンサロン 10:30~12:00	地域ミニディイ 9:30~11:00	アコースティックギターコンサート 10:30~11:30	囲碁将棋サロン 9:00~16:30	おはなしのくに~絵本読み聞かせ~ 10:00~10:30
きたしなシネマ館 14:00~16:00	申込不要	フォーユ一体操 12:50~13:20	折り紙サロン 14:00~15:30	ラジオ体操 13:15~13:35	編み物サロン 10:00~11:30	フォーユ一体操 12:50~13:20
健康増進室は使用できません。 17:00閉館		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	Let's 計算 脳トレタイム 13:30~14:30	電子ピアノ体験会 14:00~16:00
15 (日)	16 (月)	17 (火) 女性入浴	18 (水) 男性入浴	19 (木) 女性入浴	20 (金) 男性入浴	21 (土)
eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30	申込不要		地域ミニディイ 9:30~11:00	みんなでぬりえサロン 10:00~11:30	囲碁将棋サロン 9:00~16:30	みんなdeヨガ 太陽コース(4期) 10:30~11:45
お茶会カード作り 14:00~15:30	受付終了	フォーユ一体操 12:50~13:20	マッサージサービス 10:00~15:00	ラジオ体操 13:15~13:35	初心者向け リコーダー教室 14:00~15:00	いきいきストレッチ&リズム体操(4期) ①14:00~14:45 ②15:00~15:45
健康増進室は使用できません。 17:00閉館		100歳まで元気! 健康教室 ①13:30~14:15 ②14:30~15:15	事前申込制	北品川カフェ 14:00~16:00		フォーユ一体操 12:50~13:20
22 (日)	23 (月) 天皇誕生日	24 (火) 女性入浴	25 (水) 男性入浴	26 (木) 女性入浴	27 (金) 男性入浴	28 (土)
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	地域ミニディイ 9:30~11:00	囲碁将棋サロン 9:00~16:30	編み物サロン 10:00~11:30	みんなdeヨガ 太陽コース(4期) 10:30~11:45
eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30	申込不要	フォーユ一体操 12:50~13:20	スマホ講座-Wi-Fiを知ろう- 14:00~15:30	ラジオ体操 13:15~13:35	Let's 計算 脳トレタイム 13:30~14:30	フォーユ一体操 12:50~13:20
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		きたしな脳トレ 14:00~15:00	フレイル予防体操&呼吸法 14:00~14:30	天文講座 13:00~14:30
健康増進室は使用できません。 17:00閉館					きたしなナイトシネマ館 17:00~19:00	電子ピアノ体験会 14:00~16:00

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

みんなでぬりえサロン

編み物サロン

北品川ゆうゆうプラザホームページ

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

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



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

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。