

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:3月1日・8日・22日(日) ※15日(日)の開催はございません。
3月20日(金・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



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:3月8日(日) 14:00~16:00
3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~太陽・月・惑星+~

太陽を回る8つの惑星、水金地火木土天海はどんな星?夜空での見つけ方やほかの星で暮らすかもしれない未来について聞きます。

日時:3月22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
申込期間:2月27日(金)~3月14日(金)
当選発表日:3月15日(土)
※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

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:4月4日・25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:3月6日(金)~3月24日(火)
当選発表日:3月28日(土)



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。3月はWordを使ったカレンダー作成や、Excelによる家計簿づくりを学べます。
(進行具合等により内容は変更があります)

日時:3月11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: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:3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:3月1日(日)~3月9日(月)
当選発表日:3月10日(火) ※電話問合せ可



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:3月3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 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:3月21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 はじめてのスポーツスタッキング

遊びながら集中力・反射神経・手先の器用さを育てるスポーツです。
はじめてでも大丈夫! みんなで楽しくチャレンジしましょう♪

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。



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

令和8年2月25日発行

北品川ゆうゆうプラザ きたしなだより 3月号



「きたしなゆうゆうプラザまつり」観覧者募集

今年で2回目となる「きたしなゆうゆうプラザまつり」を開催します! 日頃より施設をご利用いただいている皆さまによる成果発表が盛りだくさん。ステージではカラオケや演奏などの発表を行い、展示コーナーでは編み物・折り紙・習字・塗り絵などの作品を展示します。プラザをまだ利用されたことのない方も、この機会にぜひ遊びにいらしてください♪

日時:3月15日(日) 10:00~16:00頃(予定)
対象:品川区民の方 申込:不要・ご自由にご観覧ください。
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)



100歳まで元気健康教室(4月~6月コース)

ストレッチや簡単な筋トレを取り入れた、初心者でもできる基本的な体力作りを目指す体操教室です。
①・②の2つの時間帯からお選びください。

日時:4月6日・20日、5月11日・25日、
6月8日・22日(全て月曜日 全6回)
①13:30~14:15 ②14:30~15:15
会場:レクリエーション室① 定員:各25名(抽選)
対象:60歳以上の品川区民の方 費用:無料
講師:深沼 かえで氏(介護予防運動指導員)
持ち物:動きやすい靴、服装、汗拭きタオル、飲み物
申込期間:3月3日(火)~3月20日(金)まで
当選発表:3月24日(火) ※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



いきいきストレッチ&リズム体操(4月~6月コース)

ストレッチ・音楽に合わせた体操で楽しく身体を動かし、健康を目指しましょう!!
①・②の2つの時間帯からお選びください。

日時:4月3日・17日、5月1日・15日、29日
6月5日・19日、(全て金曜日 全7回)
①14:00~14:45 ②15:00~15:45
会場:レクリエーション室① 定員:各25名(抽選)
対象:60歳以上の品川区民の方 費用:無料
講師:生嶋 美由紀氏(介護予防運動指導員)
持ち物:動きやすい靴、服装、汗拭きタオル、飲み物
申込期間:2月28日(土)~3月19日(金)まで
当選発表:3月27日(金) ※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



みんなdeヨガ太陽コース(4月~6月コース)

お子様もご参加できます! ヨガで心も身体もスッキリ♪

日時:4月4日・18日・5月2日・16日・30日、6月6日・20日、
10:30~11:45 (全て土曜日 全7回)
会場:コミュニティ室② 定員:8名(抽選)
対象:品川区民の方 費用:無料
持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
講師:名取 聖氏
申込期間:3月5日(木)~3月26日(木)まで
当選発表:3月28日(土) ※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



品川街歩き~御殿山花見散策~

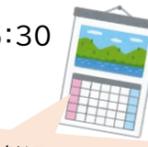
北品川歴史散策をテーマに、はじめは先生による講義を聞き、その後実際に散策します。今回は御殿山花見コースです。
お子様や親子での参加も大歓迎です!

日時:3月29日(日) 13:00~15:00
会場:レクリエーション室① 定員:10名(抽選)
対象:品川区民の方 費用:無料
持ち物:動きやすい靴、服装、汗拭きタオル、飲み物
講師:海老原 晶子氏(郷土研究会品川見・聞・楽代表)
申込期間:2月26日(木)~3月11日(水)まで
当選発表:3月12日(木) ※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



4月から始まるカレンダー作り

日時:3月31日(火)、4月1日(水) 14:00~15:30
会場:レクリエーション室②、スタジオ
定員:各回8名(抽選)
対象:品川区民の方 費用:150円(材料費)
持ち物:はさみ、木工用ボンド
申込期間:3月1日(日)~3月15日(日)まで
当選発表:3月16日(月) ※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



北品川ゆうゆうプラザ利用者懇談会のお知らせ

事業報告やお知らせ、意見交換を行います。ちょっとしたご質問やご意見でも大歓迎です。お気軽にご参加ください。

日時:3月30日(月) 14:00~15:00
会場:レクリエーション室①
申込:不要(ご自由にご参加ください。)



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3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、
 くり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

-知っておくと便利なあれこれ-

今回は、アイコンの意味や整理整頓のコツ、タブレットとスマートフォンの違いなどを分かりやすくご説明します。

日時：3月17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

60歳以上

フレイル予防体操&予防法

無理なく体を動かし、筋力・バランス力を維持！
 元気な毎日を支えるフレイル予防体操です。

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



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)
eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要		地域ミニデイ 9:30～11:00 事前相談	みんなでぬりえサロン 10:00～11:30 申込不要	囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要		みんなdeヨガ 太陽コース(4期) 10:30～11:45 受付終了
フラダンスコンサート 14:00～15:00 申込不要		押し花カード作り 14:00～15:00 先着申込	ラジオ体操 13:15～13:35 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	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	フォーユー体操 12:50～13:20 申込不要
		折り紙サロン 14:00～15:30 申込不要	北品川カフェ 14:00～16:00 申込不要			天文講座～品川から見た宇宙～ 13:00～14:30 事前申込制
8 (日)	9 (月)	10 (火) 女性入浴	11 (水) 男性入浴	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		地域ミニデイ 9:30～11:00 事前相談	パソコンサロン 10:30～12:00 申込不要	囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要	編み物サロン 10:00～11:30 申込不要	
きたしな四股トレーニング 11:00～12:00 事前申込制	フォーユー体操 12:50～13:20 申込不要		ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要		Let's 計算 脳トレタイム 13:30～14:30 事前申込制	フォーユー体操 12:50～13:20 申込不要
きたしなシネマ館 14:00～16:00 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		フレイル予防体操&呼吸法 14:00～14:30 申込不要			
健康増進室は使用できません。 17:00閉館						
15 (日)	16 (月)	17 (火) 女性入浴	18 (水) 男性入浴	19 (木) 女性入浴	20 (金) 春分の日	21 (土)
ゆうゆうプラザまつり 10:00～16:00 観覧者大募集!! 対象：品川区民 ステージ発表・作品展示開催! 健康増進室は使用できません。 17:00閉館		地域ミニデイ 9:30～11:00 事前相談	みんなでぬりえサロン 10:00～11:30 申込不要	囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要	eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要	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	マッサージサービス 10:00～15:00 事前抽選	ラジオ体操 13:15～13:35 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	きたしな四股トレーニング 11:00～12:00 事前申込制	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	スマホ講座 14:00～15:30 申込不要	北品川カフェ 14:00～16:00 申込不要		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	きたしな歌声クラブ 14:00～15:00 申込不要
				健康増進室は使用できません。 17:00閉館 ※2/20(金・祝)		
22 (日)	23 (月)	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)
eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要		地域ミニデイ 9:30～11:00 事前相談		囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要	編み物サロン 10:00～11:30 申込不要	
天文講座～太陽・月・惑星+～ 13:00～14:30 事前申込制	フォーユー体操 12:50～13:20 申込不要	きたしな脳トレ 14:00～15:00 申込不要	ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要		Let's 計算 脳トレタイム 13:30～14:30 事前申込制	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					フレイル予防体操&呼吸法 14:00～14:30 申込不要	電子ピアノ体験会 14:00～16:00 事前申込制
					きたしなナイトシネマ館 17:00～19:00 申込不要	
29 (日)	30 (月)	31 (火) 女性入浴	<div data-bbox="1285 1774 1439 1816" data-label="Section-Header"> <h3>多世代交流</h3> </div> <div data-bbox="1469 1774 1647 1816" data-label="Section-Header"> <h3>北品川カフェ</h3> </div> <div data-bbox="1736 1774 2033 1816" data-label="Section-Header"> <h3>みんなでぬりえサロン</h3> </div> <div data-bbox="2181 1774 2389 1816" data-label="Section-Header"> <h3>編み物サロン</h3> </div> <div data-bbox="2567 1774 2804 1816" data-label="Section-Header"> <h3>囲碁将棋サロン</h3> </div>			
eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要			日時：3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：3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：3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	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
はじめてのスポーツスタッキング 10:00～12:00 申込制抽選	フォーユー体操 12:50～13:20 申込不要	貼り紙サロン 14:00～15:30 申込制抽選				
品川街歩き-御殿山花見散策- 13:00～15:30 申込制抽選	利用者懇談会 14:00～15:00 申込不要					