

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
夜間

KitaShinagawa
“Friday Night Jazz Time”

初めて音楽に震えた「あの日」の自分に帰って、みんなで少しずつジャズの世界を覗いてみませんか？

日時:毎月第2金曜日 19:00～20:30
今後の開催日10月9日(金) 11月13日(金)
会場:レクリエーション室①
定員:各回40名程度 対象:品川区民の方
費用:無料 申込:不要

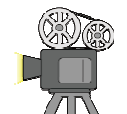


多世代交流

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:10月11日・25日(日) 14:00～16:00
10月30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

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!!初参加也大歓迎です。

日時:10月4日・11日・18日・25日(毎週日曜日)
10月12日(月・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 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:10月17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～AIを楽しもう～

話題のAIを実際に使って、楽しく体験してみませんか？

日時:10月13日(火)15:00～16:30
会場:コミュニティ室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
持ち物:不要
費用:無料 申込:不要



火曜日午後へ
お引越ししました！

60歳以上

マッサージサービス

日時:10月20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:10月1日(木)～10月10日(土)
当選発表日:10月11日(日) ※電話問合せ可



子育て
支援事業

わくわく体操 ～リズムであそぼう！～

3～4歳頃のお子様と親子で楽しむ運動あそびです。
リズムに合わせて、楽しく体を動かしましょう。

日時:10月18日(日) 10:00～10:45
会場:コミュニティ室② 定員:親子5組
対象:品川区在住の3～4歳頃のお子様と保護者様
費用:無料 講師:施設職員(幼児体育指導者)
持ち物:飲み物・タオル・動きやすい服装でお越しください。
※安全上、**裸足でのご参加**です。
※更衣室・着替えスペースはございません。
申込:不要(当日先着順)
※定員になり次第、受付終了となります。



多世代交流

押し花サロン
～クリアファイル&ぶくぶくシール作り～

押し花が可愛いクリアファイルとぶくぶくシールに大変身！
お気に入りのお花を使って作品を作ってみませんか？

日時:10月28日(水)・31日(土)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:550円(材料費)
持ち物:ハサミ、押し花 ※押し花がなくても参加可能です。
申込方法:直接来館またはお電話
申込期間:9月30日(水)～10月18日(日)まで
当選発表:10月21日(水)
※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:11月21日・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: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:10月4日(日)～10月22日(木)
当選発表日:10月26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
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9月25日発行

北品川ゆうゆうプラザ
きたしなだより10月号



うたって あそぼう！

きたしな親子コンサート

親子と一緒に音楽を楽しむ「親子コンサート」を開催します。
歌や手遊び、楽しい演奏を通して、親子で素敵な時間を過ごしましょう♪ ぜひ親子で楽しんでください！

日時:11月22日(日) 11:00～12:00 会場:レクリエーション室①
定員:40名程度(抽選) 対象:品川区在住の3歳前後の未就学児とその保護者様(小学生も参加可)
費用:無料 出演:おりー&しずか
申込方法:直接来館またはお電話 申込期間:10月3日(土)～10月24日(土)
当選発表日:10月27日(火) ※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

星空観望会

望遠鏡をのぞいて、夜空に輝く星を探してみませんか？
7月に望遠鏡を作っていない方も参加できます♪

日時:11月14日(土) 集合:16:30 北品川ゆうゆうプラザ
観望会:17:00～18:30 (雨天中止)
会場:東品川海上公園 屋上庭園
対象:品川区在住の小学生～高校生とその保護者様
定員:30名(先着・事前申込制) ※定員になり次第締切
費用:無料
講師:米谷 夏樹氏(国立天文台 太陽科学観測プロジェクト)
持ち物:懐中電灯
7月の講座で作成した望遠鏡と三脚(未受講の方は不要)
申込方法:直接来館またはお電話
申込期間:9月25日(金)～10月31日(土)



江戸から東京へ“ノスタルジックな世界”

小林清親・井上安治 光線画展

明治の東京へタイムスリップしたような、ノスタルジックで幻想的な世界を楽しめる「光線画展」です。

日時:10月17日(土)～10月19日(月) 10:00～16:00
会場:レクリエーション室② **※最終日のみ15:00迄です**
定員:各時間帯で20名程度 対象:品川区民の方
費用:無料 申込:不要
共同主催:郷土研究会「品川見・聞・楽」 北品川ゆうゆうプラザ

光線画とは？

明治時代の東京の風景を、光と影を生かして描いた浮世絵です。夕暮れや夜、雨や雪などの光景を美しく表現し、西洋画のような遠近感や明暗も取り入れています。

お相撲イベント開催！

開催日時:12月20日(日)

北品川ゆうゆうプラザで、お相撲を楽しめるイベントを開催いたします！
時間・内容・申込方法などの詳細は、「きたしなだより11月号」でお知らせいたします。
皆さま、どうぞお楽しみに♪



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。

美姿勢矯正と骨盤ムーブメント

毎日の家事や育児で凝り固まりやすい身体を優しくほぐしてリフレッシュしましょう！お子様と一緒にご参加も可能です。

日時:11月12日・26日(木) (全2回) 18:00～19:00
会場:コミュニティ室②
定員:8名(お子様との同伴可)
対象:品川区在住の子育て中の方・子育て世代の女性
講師:香夜子 氏
持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装
申込方法:直接来館またはお電話
申込期間:10月1日(木)～10月25日(日)
当選発表日:11月1日(日)
※当選された方のみお電話でご連絡いたします。



薬膳サロン

～冬を楽しむ♪私の薬膳茶ブレンド～

少しずつ秋が深まる10月。冬のからだところに備えて、自分好みの薬膳茶をブレンドします。

日時:10月30日(金)・11月2日(月) 14:00～15:30
会場:レクリエーション室② 定員:各回8名
対象:品川区民の方
費用:400円(材料費)
申込方法:直接来館またはお電話
申込期間:10月3日(土)～10月18日(日)
当選発表日:10月19日(月)※当選された方のみお電話でご連絡いたします。
※アレルギーについて クコの実・さんざし・生姜・ナツメ(ドライ) 黒豆・牛乳・ゼラチン等
その他、ご不明な点は職員までお問い合わせください。



足の経路体操とチーゴンスクワット講座

足の経路を刺激して全身のバランスを整え、チーゴンスクワットで下半身の筋力を高めましょう！

日時:10月20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 講師:職員
※講座は座って行い、体操は立って行います。





北品川ゆうゆうプラザ

10月カレンダー



60歳以上

きたしな脳トレ

頭も体も使って、楽しく脳トレしましょう。分からなくても間違えても大丈夫です！ぜひご参加ください！

日時:10月30日(金)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

スマホ講座

-Googleアカウントでできること-

スマホに入っているGoogleの便利な機能を学びます。今回はいつもより少しステップアップした内容です！

日時:10月10日(土)10:00~11:30
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 講師:職員
申込:不要 費用:無料

北品川カフェ

歌や体操、脳トレなど、楽しい時間を過ごします。

日時:10月7日・21日(水)
14:00~16:00 (13:30開場)
会場:レクリエーション室① 定員:40名程度
対象:60歳以上の品川区民の方
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

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:10月13日・27日(火)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



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(祝日休み) 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。		忘れ物のご確認のお願い 館内でお預かりしている忘れ物が増えてきたため、整理を行います。 お心当たりのある方は、10月末までにプラザ職員へお声がけください。 【今回の整理対象:2026年6月末までにプラザへ届けられた忘れ物】 期限を過ぎた忘れ物は、10月末をもって処分いたします。 皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。		1 (木) 女性入浴	2 (金) 男性入浴	3 (土)
囲碁将棋サロン 9:00~16:30		いさいきストレッチ&リズム体操 ①14:00~14:45 ②15:00~15:45		みんなdeヨガ 太陽コース 10:30~11:45		
				フォーユー体操 12:50~13:20		
				カラオケ ボイストレーニング講座 14:00~15:00		
4 (日)	5 (月)	6 (火) 女性入浴	7 (水) 男性入浴	8 (木) 女性入浴	9 (金) 男性入浴	10 (土)
eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30		地域ミニデイ 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		スマホ講座 10:00~11:30
	フォーユー体操 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	フォーユー体操 12:50~13:20
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		北品川カフェ 14:00~16:00		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
					Friday Night Jazz Time 19:00~20:30	
11 (日)	12 (月) スポーツの日	13 (火) 女性入浴	14 (水) 男性入浴	15 (木) 女性入浴	16 (金) 男性入浴	17 (土)
eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30	eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30	地域ミニデイ 9:30~11:00		囲碁将棋サロン 9:00~16:30		小林清親・井上安治 光線画展 10:00~16:00
	フォーユー体操 12:50~13:20	フレイル予防体操&呼吸法 14:00~14:30	ラジオ体操 13:15~13:35		いさいきストレッチ&リズム体操 ①14:00~14:45 ②15:00~15:45	みんなdeヨガ 太陽コース 10:30~11:45
きたしなシネマ館 14:00~16:00	もしもに備える!ペットボトルランタン 15:00~16:00	パソコンサロン 15:00~16:30				フォーユー体操 12:50~13:20
健康増進室は使用できません。 17:00閉館	健康増進室は使用できません。 17:00閉館					カラオケ ボイストレーニング講座 14:00~15:00
						きたしな歌声クラブ 14:00~15:00
18 (日)	19 (月)	20 (火) 女性入浴	21 (水) 男性入浴	22 (木) 女性入浴	23 (金) 男性入浴	24 (土)
eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30	小林清親・井上安治 光線画展 10:00~15:00	地域ミニデイ 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	編み物サロン 10:00~11:30	
わくわく体操 10:00~10:45	フォーユー体操 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		Let's 計算 脳トレタイム 13:30~14:30	フォーユー体操 12:50~13:20
小林清親・井上安治 光線画展 10:00~16:00	100歳まで元気!健康教室 ①13:30~14:15 ②14:30~15:15	足の経路体操とチーゴンスクワット講座 14:00~15:00	北品川カフェ 14:00~16:00			
健康増進室は使用できません。 17:00閉館						
25 (日)	26 (月)	27 (火) 女性入浴	28 (水) 男性入浴	29 (木) 女性入浴	30 (金) 男性入浴	31 (土)
eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30		地域ミニデイ 9:30~11:00		囲碁将棋サロン 9:00~16:30		みんなdeヨガ 太陽コース 10:30~11:45
きたしなシネマ館 14:00~16:00	フォーユー体操 12:50~13:20	フレイル予防体操&呼吸法 14:00~14:30	ラジオ体操 13:15~13:35		きたしな脳トレ 14:00~15:00	フォーユー体操 12:50~13:20
健康増進室は使用できません。 17:00閉館			押し花サロン 14:00~15:00		薬膳サロン 私の薬膳茶ブレンド 14:00~15:30	押し花サロン 14:00~15:00
					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