

きたしな だより 6月号



多世代交流

夏休み企画 ～天体望遠鏡作り～

この夏、天体望遠鏡の工作教室を開催します。月の表面や土星の輪っかを見ることもできる本格的な望遠鏡を講師と一緒に作ります。

日時:7月19日(日) 14:30～16:00
会場:レクリエーション室① 定員:20名(抽選)

対象:品川区民の小学生～高校生

※小学生以下の方は、保護者(18歳以上)の同伴が必要です。
費用:3,000円(キット代)

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:筆記用具、ハサミ、セロハンテープ、木工用ボンド、カメラの三脚(収納時30cm以上)

申込方法:直接来館またはお電話

申込期間:5月22日(金)～7月6日(月)

当選発表日:7月8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

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!!初参加も大歓迎です。

日時:6月7日・14日・21日・28日(日) 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

貼り紙サロン ～七夕の浮世絵風カード作り～

和風の雰囲気七夕を楽しむカードを作ります。初めての方もお気軽にご参加ください。

日時:6月22日(月)・24日(水) 14:00～15:30

会場:22日レクリエーション室② 24日コミュニティ室①

定員:各回8名(抽選) 対象:品川区民の方

持ち物:ハサミ、のり(ボンド可)

費用:150円 申込方法:直接来館またはお電話

申込期間:5月25日(月)～6月10日(水)

当選発表日:6月11日(木)

※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



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:6月14日・21日(日) 14:00～16:00
6月26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

パソコンサロン

講師からパソコンで役立つ話を楽しくみんなで学びましょう。

日時:6月10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:品川区民の方(60歳以下の方もご参加いただけます。)

費用:無料 申込:不要 持ち物:パソコン



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:7月11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: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:6月4日(木)～6月22日(月)

当選発表日:6月26日(金)

※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



60歳以上

マッサージサービス

日時:6月16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:6月1日(月)～6月8日(月)

当選発表日:6月9日(火) ※電話問合せ可



多世代交流

押し花サロン～ミニうちわ作り～

押し花で彩る、世界にひとつだけのミニうちわ作り。

日時:6月25日(木)14:00～15:00

27日(土)11:00～12:00

会場:コミュニティ室① 定員:各回6名(抽選)

対象:品川区民の方 費用:400円(材料費)

講師:伊藤 志鶴子氏

持ち物:作品を持ち帰る袋・押し花

申込方法:直接来館またはお電話

申込期間:5月30日(土)～6月15日(月)まで

当選発表:6月17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

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:6月20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



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:西村 雛氏(理学療法士)

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



内側から整える美肌サロン～ヨーグルトムースを作ろう～

腸を整えるヨーグルトと、抗酸化作用のあるトマト・紅茶で内側から美しく、健やかな毎日へ! ご好評につき再開いたします。初めての方もお気軽にお申し込みください!

日時:6月15日(月) 14:00～15:30 会場:レクリエーション室② 対象:品川区民の方

定員:8名(抽選) ※内容は5月開催時と同様です。

持ち物:ハンドタオル、エプロン、三角巾 費用:300円 申込方法:直接来館またはお電話

申込期間:5月25日(月)～6月5日(金) 当選発表日:6月6日(土)※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。

アレルギー:ヨーグルト、乳製品、砂糖、ゼラチン、ジャム、トマト、紅茶、オリーブオイル、バルサミコ酢等



あじさいを愛でるお抹茶の会

雨の季節を彩るあじさいを眺めながら、お抹茶を楽しむ会です。日常を少し離れて、ゆったりとした時間をお過ごしください。

日時:6月27日(土)・7月3日(金) 14:00～15:30

会場:コミュニティ室① 定員:各回8名(抽選)

対象:品川区民の方 費用:400円(茶菓子代)

申込方法:直接来館またはお電話

申込期間:6月1日(月)～6月15日(月)

当選発表日:6月18日(木)※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



Let's 計算脳トレタイム(7月～9月コース)

昔学んだ計算や数学の初歩を、やさしく楽しく振り返ります。「ちょっと忘れてしまったかも…」という方も大歓迎!

日時:7月～9月の第2・4金曜日 13:30～14:30
<全6回コース> 7月10日・24日、8月14日・28日
9月11日・25日

会場:レクリエーション室② 対象:60歳以上の品川区民の方

定員:12名(抽選) 持ち物:鉛筆またはシャーペン・消しゴム

費用:無料 申込方法:直接来館またはお電話

講師:井口 順二氏

申込期間:6月10日(水)～6月27日(土)

当選発表日:6月28日(日)※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



100歳まで元気健康教室(7月～9月コース)

座位を中心としたストレッチや筋力トレーニングを行います。①・②の2つの時間帯からお選びください。

日時:7月6日・27日、8月3日・17日・31日、
9月14日・28日(全て月曜日 全7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

申込方法:直接来館またはお電話

講師:深沼 かえで氏(介護予防運動指導員)

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

申込期間:6月5日(金)～6月23日(火)まで

当選発表:6月25日(木)※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(7月～9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:7月4日・18日・8月1日・15日・29日、9月5日・19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

申込方法:直接来館またはお電話

講師:名取 聖氏

申込期間:6月6日(土)～6月20日(土)まで

当選発表:6月26日(金)※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



ペットボトルで体づくり

ペットボトルを使って行う運動です! 座ってでも出来るのでどなたでもご参加いただけます♪

日時:6月29日(月)11:00～11:30

会場:レクリエーション室① 定員:20名(抽選)

対象:品川区民の方 持ち物:動きやすい服装・飲み物

費用:無料 申込方法:直接来館またはお電話

申込期間:6月4日(木)～6月18日(木)

当選発表日:6月22日(月)※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(7月～9月コース)

音楽に合わせた体操で楽しく45分間体を動かして健康を目指しましょう! ご都合に合わせて、①・②の時間帯からお選びください。

日時:7月3日・17日・31日、8月7日(8月は1回)
9月4日・11日・25日(全て金曜日 全7回)

※体力測定はありません。

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

申込方法:直接来館またはお電話

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:6月3日(水)～6月20日(土)まで

当選発表:6月23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11-29-12 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 6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 スマホ講座

今回のテーマ「アプリって何?」
 よく耳にするアプリケーションの利便性や活用方法を
 分かりやすくご紹介します。


日時:6月7日(日)14:00~15:30
 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名程度
 講師:職員 申込:不要 費用:無料



60歳以上 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。


日時:6月30日(火)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



60歳以上 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:6月9日・23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



【講座申込についてのお願い】

講座は**申込不要**のものと、**事前申込**
 が必要なものがございます。
 詳しくは紙面をご確認ください。
 皆様のご参加お待ちしております。



	1 (月)	2 (火) 女性入浴	3 (水) 男性入浴	4 (木) 女性入浴	5 (金) 男性入浴	6 (土)
	フォーユー体操 12:50~13:20 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	いきいきストレッチ&リズム体操(1期) ①14:00~14:45 ②15:00~15:45 受付終了	みんなdeヨガ 太陽コース(1期) 10:30~11:45 受付終了
7 (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	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 受付終了		フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要
	スマホ講座~アプリって何?~ 14:00~15:30 申込不要	100歳まで元気!健康教室 ①13:30~14:15 ②14:30~15:15 受付終了	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	電子ピアノ体験会 14:00~16:00 抽選申込制
	健康増進室は使用できません。17:00閉館		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 受付終了	
14 (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	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(1期) 10:30~11:45 受付終了
	きたしなシネマ館 14:00~16:00 申込不要	美肌サロン-ヨーグルトムースを作ろう- 14:00~15:30 抽選申込制	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 受付終了	いきいきストレッチ&リズム体操(1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
	健康増進室は使用できません。17:00閉館		北品川カフェ 14:00~16:00 申込不要			きたしな歌声クラブ 14:00~15:00 申込不要
21 (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	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	押し花サロン~ミニうちわ作り~ 11:00~12:00 抽選申込制
	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 受付終了	フレイル予防体操&呼吸法 14:00~14:30 申込不要	ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要	押し花サロン~ミニうちわ作り~ 14:00~15:00 抽選申込制	Let's 計算 脳トレタイム 13:30~14:30 受付終了
	健康増進室は使用できません。17:00閉館	貼り紙サロン 14:00~15:30 抽選申込制		貼り紙サロン 14:00~15:30 抽選申込制		きたしなナイトシネマ館 17:00~19:00 申込不要
						あじさいを愛でるお抹茶の会 14:00~15:30 抽選申込制
						電子ピアノ体験会 14:00~16:00 抽選申込制

28 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要

健康増進室は使用できません。17:00閉館

29 (月) ペットボトルで体力づくり 11:00~11:30 抽選申込制

フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要


30 (火) 女性入浴

地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談

きたしな脳トレ 14:00~15:00 申込不要


多世代交流 北品川カフェ

日時:6月3日・17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:6月3日・17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



折り紙サロン

日時:6月2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



編み物サロン

日時:6月12日・26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

