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お申込み・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11月13日(金)　12月11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　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:11月1日・8日・15日・22日・29日(毎週日曜日)
　11月3日(火・祝)　11月23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:11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
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

パソコンの操作を、みんなで楽しく学びましょう！

日時:11月10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



60歳以上　マッサージサービス

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



近日お知らせいたします！

講座の詳細は決まり次第お知らせします！お楽しみに♪
※内容は変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

60歳以上　みんなで楽しむクリスマススイーツづくり

開催予定:12月17日(木)(時間未定)
会場:近隣高校の家庭科室
対象:60歳以上の品川区民の方
制作菓子:未定（決まり次第お知らせします）



近隣の高校とのコラボ企画！高校生と一緒に、クリスマスのお菓子づくりを楽しみませんか？

子育て支援事業　きたしな親子コンサート

親子で楽しむ「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、親子で音楽を楽しみましょう！

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**(事前申込)**
対象:品川区在住の3歳前後の未就学児と
　その保護者(小学生の方もご参加いただけます。)
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
定員に空きがあります。ぜひお申し込みください♪
※定員に達し次第、受付を終了します。



60歳以上　カラオケボイストレーニング～冬～

声が出しづらい方や歌に苦手意識がある方対象に、発声や上手に歌うコツを楽しく学びます♪

日時:12月12日・26日/1月9日・23日/2月6日・20日
　（土曜日 全6回予定）14:00～15:00
会場:スタジオ　定員:8名**(抽選・事前申込)**
対象:60歳以上の品川区民の方(歌が苦手な方)
費用:無料　講師:西城 はるか氏
持ち物:飲み物・眼鏡
申込方法:直接来館またはお電話
申込期間:11月9日(月)～11月29日(日)
当選発表日:12月1日(火)
※当選された方のみお電話にてご連絡いたします。



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:12月12日・ 26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:11月4日(水)～11月22日(日)
当選発表日:11月26日(木)
※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10月25日発行

北品川ゆうゆうプラザ きたしなだより11月号

はっけよい！すもう交流イベント　協力:高砂部屋

北品川ゆうゆうプラザに、高砂部屋の力士がやってきます！相撲のお話を聞いたり、力士の皆さんと直接ふれあったりできる特別な機会です。ぜひご家族でご参加ください♪

①お相撲座談会 ※座談会に、力士の参加はございません。

日時:12月20日(日) 11:00～11:45
会場:コミュニティ室②　定員:25名**(抽選・事前申込)**
対象:品川区民の方　費用:無料
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11月1日(日)～11月15日(日)
当選発表日:11月20日(金)※当選された方のみお電話でご連絡いたします。



②はっけよい！すもう交流会

日時:12月20日(日)　14:00～16:00
会場:レクリエーション室①　定員:50名**(抽選・事前申込)**
対象:品川区民の方　費用:無料
申込:直接来館またはお電話にて
申込期間11月1日(日)～11月15日(日)
当選発表日:11月20日(金)
※当選された方のみお電話でご連絡いたします。



抽選で外れた方も、当日2階の会場にて交流会の様子を生中継でご覧いただけます！



おはなしのくに

絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどを通して、子どもたちが楽しく本に親しめる時間を過ごします。

日時:11月13日(金)　10:00～10:20
会場:レクリエーション室①　定員:30名程度
対象:近隣の園児・乳幼児・保護者の皆様
費用:無料　申込:不要
講師:職員・読み聞かせボランティア



きたしな津軽三味線コンサート

力強く迫力のある三味線の音色を楽しみながら、日本の伝統音楽に親しむひとときを過ごしましょう。

日時:12月6日(日)　14:00～15:00
会場:レクリエーション室①　定員:50名
対象:品川区民の方　費用:無料　申込:不要
出演:澤田 邦風　氏（澤田流津軽三味線 名取）



リンパストレッチと骨盤ムーブメント

無理なく身体を動かし、心身ともにリフレッシュ！
日頃の疲れを癒やしながら、楽しく身体を整えましょう♪

日時:12月10日・24日(木)（全2回）17:00～18:00
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:11月1日(日)～11月25日(水)
当選発表日:12月1日(火)※当選された方のみお電話でご連絡いたします。



品川の海辺に歴史を訪ねる 街歩き

プラザで品川の歴史について学んだ後、海辺を散策しながら街の魅力を再発見しましょう！

日時: 12月9日(水)13:00～15:30
会場:レクリエーション室①にて座学
対象: 品川区民の方(お子様大歓迎)
定員: 10名**(抽選)**
費用: 行事保険加入(任意) 保険料62円
講師: 海老原 晶子氏(品川見聞楽)
持ち物:飲み物　申込方法:直接来館またはお電話
申込期間:10月29日(木)～11月16日(月)
当選発表日:11月18日(水)※当選された方のみお電話でご連絡いたします。

街歩きコース
台場小学校
↓
第四台場跡地
↓
東品川海上公園

みんなで歌おう！げんきっずクラブ

歌やリズム遊び、簡単な体操など、楽しみながら、表現する楽しさやお友達とのふれあいを体験する講座です。

日時:12月12日・26日/1月9日・23日/2月6日・20日
　（土曜日 全6回予定）15:15～16:00
会場:スタジオ　定員:8名**(抽選・事前申込)**
※保護者様とお子様ご一緒での参加をお願いいたします。
対象:品川区在住の未就学児～小学校低学年のお子様
費用:無料 講師:西城 はるか氏
申込方法:直接来館またはお電話
申込期間:11月10日(火)～11月30日(月)
当選発表日:12月2日(水)※当選された方のみお電話にてご連絡いたします。



足指・足裏刺激健康体操

足指・足裏へのちょっとした刺激が、元気な毎日につながります。
足元から健康づくりを始めましょう！

日時:11月11日・25日(水) 14:00～15:00
会場:コミュニティ室②　定員:各回10名　費用:無料
講師:職員　対象:60歳以上の品川区民の方
持ち物:フェイスタオル
※裸足、五本指靴下にてマットで体操します。
申込方法:直接来館またはお電話
申込期間:10月28日(水)～11月5日(木)**(抽選・事前申込)**
当選発表日:11月7日(土)
※当選者のみお電話にてご連絡いたします。



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 11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。分からなくも間違えても大丈夫です！ぜひご参加ください！

日時:11月27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 -YouTubeについて-

今回は、YouTubeの使い方を学びます。音楽や懐かしい映像、趣味の動画など、楽しみ方はいろいろ！

日時:11月28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:11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: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:11月10日･24日(火)14:00～14:40
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） 文化の日	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		
	フォーユー体操 12:50～13:20 申込不要	eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要	ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要		いきいきストレッチ＆リズム体操 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
	薬膳サロン 14:00～15:30 受付終了	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			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		健康増進室は使用できません。17:00閉館				
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		囲碁将棋サロン 9:00～16:30 申込不要	おはなしのくに 10:00～10:20 申込不要	みんなdeヨガ 太陽コース 10:30～11:45 受付終了
	フォーユー体操 12:50～13:20 申込不要	フレイル予防体操＆呼吸法 14:00～14:40 申込不要	ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要		編み物サロン 10:00～11:30 申込不要	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 受付終了	パソコンサロン 15:00～16:30 申込不要	足指体操 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				美姿勢矯正と骨盤ムーブメント 18:00～19:00 受付終了	Friday Night Jazz Time 19:00～20:30 申込不要	星空観望会 17:00～18:30 受付終了
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 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 抽選申込制	ラジオ体操 13:15～13:35 申込不要		いきいきストレッチ＆リズム体操 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
	100歳まで元気！健康教室 ①13:30～14:15 ②14:30～15:15 受付終了		北品川カフェ 14:00～16:00 申込不要			電子ピアノ体験会 14:00～16:00 受付終了
健康増進室は使用できません。17:00閉館						
22 （日）	**23 （月）** 勤労感謝の日	**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）**
eスポーツで遊ぼう! 10:00～11:30 申込不要	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	スマホ講座 10:00～11:30 申込不要
きたしな親子コンサート 11:00～12:00 事前申込制	フォーユー体操 12:50～13:20 申込不要	フレイル予防体操＆呼吸法 14:00～14:40 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 受付終了	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			足指体操 14:00～15:00 抽選申込制	美姿勢矯正と骨盤ムーブメント 18:00～19:00 受付終了	きたしな脳トレ 14:00～15:00 申込不要	電子ピアノ体験会 14:00～16:00 受付終了
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				きたしなナイトシネマ館 17:00～19:00 申込不要	
29 （日）	**30 （月）**					
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					
	100歳まで元気！健康教室 ①13:30～14:15 ②14:30～15:15 受付終了					
健康増進室は使用できません。17:00閉館						

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。

多世代交流 **折り紙サロン**

日時:11月3日(火･祝)
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



みんなでぬりえサロン

日時:11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



きたしなシネマ館＆ナイトシネマ館

日時:11月8日･22日(日) 14:00～16:00
　　11月27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

