

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をご参加する場合は、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？

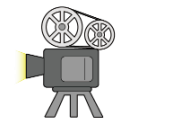
日時:毎月第2金曜日 19:00～20:30
9月11日(金)スタート
会場:レクリエーション室①
定員:各回40名程度 対象:品川区民の方
費用:無料 申込:不要



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:9月6日・20日(日) 14:00～16:00
9月25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 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:9月6日・13日・20日・27日(毎週日曜日)
21日(月)・22日(火)・23日(水) ←祝日も開催いたします!
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:9月23日(水) 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 編み物サロン

編みたいものを持ち寄り、お話ししながら楽しく編み物をしています。初めての方も大歓迎♪ぜひ見学にお越しください！

日時:9月11日・25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



60歳以上 マッサージサービス

日時:9月15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:9月1日(火)～9月8日(火)
当選発表日:9月9日(水) ※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 ～自分で作る押し花～

身近に咲いているお気に入りの花を使って、押し花づくりを楽しみませんか？完成した押し花は、押し花サロンの作品づくりにもご利用いただけます。

日時:9月19日(土) 14:00～15:00
9月23日(水・祝) 11:00～12:00
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:440円(材料費) 持ち物:ハサミ、生花(デルフィニウム等)
申込方法:直接来館またはお電話
申込期間:8月25日(火)～9月8日(火)まで
当選発表:9月10日(木)
※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



お花はニチニチソウ、
パーペナ、コスモス等も
おすすめです。

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:10月10日・31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:9月4日(金)～9月22日(火)
当選発表日:9月24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8月25日発行

北品川ゆうゆうプラザ きたしな だより 9月号



もしもに備える！ ペットボトルランタン

身近なペットボトルを使って、オリジナルのランタンを作ってみませんか？楽しみながら工作をするだけでなく、停電などの災害時に身近なものを活用して明かりを作る方法を知ることができます。「もしものとき」に役立つアイデアを、楽しみながら体験してみましょう！

日時:9月26日(土) 10月12日(月) 15:00～16:00 会場:レクリエーション室② 定員:各回10名(抽選)
対象:品川区民の方(親子参加大歓迎) 費用:100円(材料費)
持ち物:懐中電灯(電池を入れたもの)高さ18～19cm、ハサミ、持ち帰り用袋
申込方法:直接来館またはお電話 申込期間:8月27日(木)～9月16日(水) 当選発表日:9月18日(金)
※当選された方のみお電話でご連絡いたします。



きたしなポップスコンサート

地域で活躍する加橋 章と北品川パラダイスキングによるポップスコンサートです。懐かしの名曲や親しみやすいメロディーを楽しみながら、心と心とを繋ぐお過ごしください。皆さまのご来場をお待ちしています。

日時:9月13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
費用:無料 申込:不要
出演:加橋章と北品川パラダイスキング



Let's 計算脳トレタイム(10月～12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:10月～12月 第2・4金曜日 13:30～14:30
<全6回コース>10月9日・23日/11月13日・27日
12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:鉛筆またはシャープペン・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:8月28日(金)～9月26日(土)
当選発表日:9月27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(10月～3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:10月5日・19日/11月9日・16日・30日/12月7日・21日
2027年1月4日・18日/2月1日・15日
3月1日・15日・29日(全て月曜日 全14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:9月4日(金)～9月19日(土)まで
当選発表:9月28日(月)※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。

みんなdeヨガ太陽コース(10月～12月コース)

楽しく体を動かしながら、ヨガで心も身体もスッキリ♪お気軽にご参加ください。

日時:10月3日・17日・31日/11月14日・21日/12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: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:9月5日(土)～9月19日(土)まで
当選発表:9月25日(金)※当選者の方のみお電話でご連絡いたします。



きたしな体力測定会

今の自分の体力を知ることは、健康づくりの第一歩です。「最近体力が気になる」「自分の体力を知りたい」という方ぜひお気軽にご参加ください。

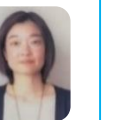
日時:9月18日(金) ①13:30～15:00 ②15:00～16:30
会場:レクリエーション室①
定員:各回15名(抽選) 対象:60歳以上品川区民の方
費用:無料 持ち物:飲み物・汗拭きタオル
申込期間:8月25日(火)～9月8日(火)
当選発表日:9月10日(木) ※当選された方のみお電話でご連絡いたします。



いきいきストレッチ&リズム体操(10月～3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:10月2日・16日/11月6日・20日/12月4日・18日
2027年1月8日・22日/2月5日・19日/3月5日・19日
(全て金曜日 全12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
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:9月3日(木)～9月19日(土)まで
当選発表:9月24日(木) ※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

9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:9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



スマホ講座

～セキュリティについて～

今回のテーマはセキュリティについて学びます。大切なスマホを守るために少しずつ学んでみましょう♪

日時:9月9日(水)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
講師:職員 申込:不要 費用:無料

定員:20名



北品川カフェ

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:9月2日・16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



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:9月15日・29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。

1 (火) 女性入浴		2 (水) 男性入浴		3 (木) 女性入浴		4 (金) 男性入浴		5 (土)	
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	
折り紙サロン 14:00~15:30 申込不要		ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要		リコーダー教室 卒業コンサート 14:30~15:00 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		フォーユー体操 12:50~13:20 申込不要	
		ハンドメイドサロン 14:00~15:30 受付終了						電子ピアノ体験会 14:00~16:00 受付終了	
		北品川カフェ 14:00~16:00 申込不要							
6 (日)		7 (月)		8 (火) 女性入浴		9 (水) 男性入浴		10 (木) 女性入浴	
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	
きたしなシネマ館 14:00~16:00 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			
健康増進室は使用できません。 17:00閉館						スマホ講座 14:00~15:30 申込不要			
								編み物サロン 10:00~11:30 申込不要	
								Let's 計算 脳トレタイム 13:30~14:30 要申込	
								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	
								カラオケ ボイストレーニング講座 14:00~15:00 受付終了	
								Friday Night Jazz Time 19:00~20:30 申込不要	
13 (日)		14 (月)		15 (火) 女性入浴		16 (水) 男性入浴		17 (木) 女性入浴	
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	
きたしなポップスコンサート 14:00~15:00 申込不要		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		初心者向け リコーダー教室 14:00~15:00 受付終了	
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 受付終了		フレイル予防体操&呼吸法 14:00~14:30 申込不要		ハンドメイドサロン 14:00~15:30 受付終了			
						北品川カフェ 14:00~16:00 申込不要			
								きたしな体力測定会 ①13:30~15:00 ②15:00~16:30 抽選申込制	
								押し花サロン 14:00~15:00 抽選申込制	
								電子ピアノ体験会 14:00~16:00 受付終了	
20 (日)		21 (月) 敬老の日		22 (火) 国民の休日		23 (水) 秋分の日		24 (木) 女性入浴	
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		ぴよぴよ体操 10:00~10:30 抽選申込制		eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要		囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要	
きたしなシネマ館 14:00~16:00 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		押し花サロン 11:00~12:00 抽選申込制			
おはなし会 15:30~16:00 申込不要						ラジオ体操 13:15~13:35 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		健康増進室は使用できません。 17:00閉館 ※23日も使用不可		きたしな歌声クラブ 14:00~15:00 申込不要			
								編み物サロン 10:00~11:30 申込不要	
								Let's 計算 脳トレタイム 13:30~14:30 要申込	
								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	
								きたしなナイトシネマ館 17:00~19:00 申込不要	
								もしもに備える! ペットボトルランタン 15:00~16:00 抽選申込制	
27 (日)		28 (月)		29 (火) 女性入浴		30 (水) 男性入浴		多世代交流	
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		ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要		おはなし会	
健康増進室は使用できません。 17:00閉館		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 14:00~14:30 申込不要		きたしな脳トレ 14:00~15:00 申込不要		折り紙サロン	
		100歳まで元気! 健康教室 ①13:30~14:15 ②14:30~15:15 受付終了						日時:9月1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	
								みんなdeぬりえサロン	
								日時:9月2日・16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	