

# 北品川ゆうゆうプラザ 事業のお知らせ

## 多世代交流 **きたしなシネマ館&ナイトシネマ館**

～上映作品はプラザまでお問い合わせください～

日時:12月8日・22日(日) 14:00～16:00  
12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 **eスポーツで遊ぼう!**

「ゲームってやったことないから不安…」  
そんな初参加の方も、職員がやり方をお教えします!!  
お子様も大歓迎です。皆さんお気軽にご参加ください。

日時:毎週日曜日 10:00～11:30 (29日はお休みです)

会場:レクリエーション室②  
定員:15名程度 対象:品川区民の方  
費用:無料 申込:不要



## 60歳以上 **初心者向け 初めてのパワーポイント**

実はWordと同じようにチラシや資料も作れるすぐれもの!  
パワーポイントをこの機会にどんなものか知ってみましょう!!

日時:12月24日(火) 14:00～16:00

会場:レクリエーション室①  
定員:10名(先着・事前予約)  
対象:60歳以上の品川区民の方 費用:無料  
講師:清水 敬之氏(シニア情報生活アドバイザー)  
持ち物:パソコン  
(Window10以上・PowerPointが入っている方)  
申込:11月25日(月)より直接来館または電話にて



## 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い合わせください**

- ・一人での外出が減ってきた
- ・転ぶことが増えてきた
- ・飲み込むとき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

## 多世代交流 **ペーパークラフトサロン**

くじらの浮世絵風カレンダー作り

日時:12月13日・20日(金)  
14:00～15:30

会場:コミュニティ室①  
定員:各回8名(先着順・事前予約)  
講師:職員 対象:品川区民の方  
費用:100円(材料費:当日支払い)  
持ち物:はさみ・木工ボンド・お持ち帰り用袋  
申込:11月25日(月)から直接来館またはお電話にて



型紙を貼るだけで  
簡単に完成♪

## 多世代交流 **飲み込む力のセルフチェック**

飲み込む力を自分でチェックし、食事中の対策や事故時の対応を学びます!

日時:12月27日(金) 14:00～15:30

会場:レクリエーション室②  
定員:15名(先着・事前予約)  
対象:品川区民の方 費用:無料  
申込:11月25日(月)より直接来館または電話にて



## 60歳以上 **スマホ講座**

～スマホカメラ初級編～

日時:12月5日(木)・16日(月) 14:00～15:30

会場:レクリエーション室①他 定員:20名程度  
対象:60歳以上の品川区民の方 講師:職員  
費用:無料 申込:不要



## 60歳以上 **レクリエーション 活脳パズル 体験会**

日時:12月6日(金) 10:30～11:30  
会場:レクリエーション室① 定員:20名程度  
講師:理学療法士 対象:60歳以上の品川区民の方  
費用:無料 申込:不要



## 60歳以上 **いきいき ストレッチ&リズム体操**

椅子に座って、楽しく身体を動かしましょう!当日は、動きやすい靴、服装、  
汗拭きタオル、水分をご持参の上、お越しください!

日時:12月17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  
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  
費用:無料 申込:不要



## 60歳以上 **マッサージサービス**

日時:12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:12月1日(日)～12月8日(日)  
抽選日:12月10日(火) ※電話問合せ可



品川区立北品川高齢者多世代交流支援施設

令和6年11月25日発行

# 北品川ゆうゆうプラザ

# きたしなだより 12月号



## きたしな冬のコーラスコンサート

季節の曲や懐かしのあの曲!12月のはじめを彩る素敵な  
歌声をnature healingの皆さまがお届けします!!

日時:12月1日(日) 15:30～16:15  
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  
出演:nature healing  
申込:不要



## ピアノとバイオリン デュオコンサート

映画のあの名曲、懐かしの曲など週末音楽隊のお二人  
がピアノとバイオリンでお送りします♪  
知ってる曲はぜひ一緒に歌いましょう!

日時:12月7日(土) 14:00～14:45  
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  
出演:週末音楽隊  
申込:不要



週末音楽隊

## おれんじ・かるてっと(サクソ四重奏) クリスマスコンサート

今年の4月、記念すべきオープニングイベントに出演した  
皆さまが、再度演奏いたします!クリスマスの曲、多世代が  
楽しめる名曲等々、サクソ四重奏の素晴らしい音色を  
お楽しみください!

日時:12月15日(日) 14:00～15:00  
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  
出演:おれんじ・かるてっと  
申込:不要



## 中高生とLet's cooking♪ ケーキを作りながらクリスマスパーティー

メリークリスマス!品川女子学院の生徒たちと、  
ガトーショコラを作りながらちょっと早めのクリスマスを  
一緒に楽しみませんか?  
品川女子学院を訪問し、楽しく交流しましょう!

日時:12月21日(土) 14:30～16:30  
会場:品川女子学院 定員:10名(先着・事前予約)  
対象:60歳以上の品川区民 費用:300円(材料費)  
持ち物:三角巾、エプロン、マスク、タオルまたはハンカチ  
申込:11月25日(月)から直接来館またはお電話にて



## 年末年始休館のお知らせ

12月29日(日)～1月3日(金)は年末年始のため休館します。  
新年は1月4日(土)より通常の時間で開館します。

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。

## ふれあいアロマハンドトリートメント

アロマオイルを使用し、  
お互いの手を触れ合って  
トリートメントします。お互いにリ  
ラックス効果が得られます。



日時:12月11日(水) 10:00～11:30  
会場:コミュニティ室② 定員:10名程度(先着・事前予約)  
対象:品川区民の方(3歳以上からご参加いただけます)  
費用:600円※小学生以下400円(材料費)  
講師:リハビュティときの音 かむむらまりこ氏  
申込:11月25日(月)から直接来館またはお電話にて

## 絵本読み聞かせ講座「発表会」

プラザで開催していた「絵本読み聞かせ講座」に参加者されて  
いた皆さんによる、絵本の読み聞かせ発表会です。

日時:1月10日(金)  
【第一部】子ども向け絵本 10:00～10:30(予定)  
【第二部】大人向け絵本 10:30～11:00(予定)  
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  
出演:絵本読み聞かせ講座参加者の皆さん 申込:不要

## 北品川カフェ

歌や脳トレ体操、ゲーム、口腔ケアなど、楽しく運動したり、脳を活性化  
させたりします。一緒に楽しみながら健康づくりをしましょう!

日時:12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:20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





# 北品川ゆうゆうプラザ12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

きたしな脳トレ

ラジオ体操

日時:12月25日(水) 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



日時:毎週水曜日 13:15~13:35  
 会場:コミュニティ室②他  
 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	活脳パズル体験会 10:30~11:30 申込不要	
冬のコーラスコンサート 15:30~16:15 申込不要	フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要	折り紙サロン-アカシアの葉の封筒- 14:00~15:30 申込不要	ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要	スマホ講座-スマホカメラ初級編- 14:00~15:30 申込不要	ハンドメイドサロン 型抜きへび 13:30~15:00 受付終了	フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要
健康増進室は使用できません。 17:00閉館	施設長と歌おう 歌声サロン 14:00~14:45 申込不要		北品川カフェ 14:00~16:00 申込不要			ピアノとバイオリン デュオコンサート 14:00~14:45 申込不要
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	ふれあいアロマハンドトリートメント 10:00~11:30 申込制先着	囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要		みんなdeヨガ 10:30~11:30 キャンセル待ち
きたしなシネマ館 14:00~16:30 申込不要	フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要	施設長と歌おう 歌声サロン 14:00~14:45 申込不要	ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要		パーパークラフトサロン カレンダー 14:00~15:30 申込制先着	フォーユー体操 13:15~13:45 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) 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		
おれんじ・かるてっと クリスマスコンサート 14:00~15:00 申込不要	フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要	マッサージサービス 10:00~15:00 申込制抽選	ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要		パーパークラフトサロン カレンダー 14:00~15:30 申込制先着	フォーユー体操 13:15~13:45 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-スマホカメラ初級編- 14:00~15:30 申込不要	ハンドメイドサロン 型抜きへび 13:30~15:00 受付終了	北品川カフェ 14:00~16:00 申込不要			ケーキを作りながらクリスマスパーティー 14:30~16:30 申込制先着 ※品川女子学院を訪問します
		いきいきストレッチ&リズム体操 14:00~15:00 申込不要				
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		みんなdeヨガ 10:30~11:30 キャンセル待ち
きたしなシネマ館 14:00~16:00 申込不要	フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要		ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要		飲み込む力のセルフチェック 14:00~15:30 申込制先着	フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要
健康増進室は使用できません。 17:00閉館	折り紙サロン-アカシアの葉の封筒- 14:00~15:30 申込不要	初心者向け 初めてのパワーポイント 14:00~16:00 申込制先着	きたしな脳トレ 14:00~15:00 申込不要		きたしなナイトシネマ館 17:00~19:00 申込不要	
29 (日) 休館日	30 (月) 休館日	31 (火) 休館日				

12月29日(日)~1月3日(金)は年末年始のため休館します。  
 新年は1月4日(土)より通常の時間で開館します。

### 多世代交流

### 囲碁将棋サロン

道具はこちらで用意しています!  
 お誘いあわせの上、ご参加ください

日時:毎週木曜日 9:00~16:30  
 会場:レクリエーション室②他  
 定員:4組程度  
 対象:品川区民の方  
 費用:無料 申込:不要

### 施設長と歌おう 歌声サロン

唱歌や童謡など  
 皆さん一緒に声を出して歌いましょう!

日時:12月2日(月)・10日(火)  
 14:00~14:45  
 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

### 折り紙サロン

今回はアカシアの葉がついた  
 封筒を作ります!

日時:12月3日(火)・23日(月)  
 14:00~15:30  
 会場:レクリエーション室①他  
 定員:15名程度  
 対象:品川区民の方  
 費用:無料 申込:不要

### みんなでぬりえサロン

初心者さん大歓迎! お気軽にご参加ください!

日時:12月4日・18日(水)  
 10:00~11:30  
 会場:コミュニティ室①  
 定員:10名程度  
 対象:品川区民の方  
 費用:無料 申込:不要

