

多世代交流

夏を乗り切ろう！熱中症予防サロン

日時:7月1日(月) 14:00~15:00
会場:レクリエーション室① 定員:30名
対象:どなたでも 講師:台場薬局 管理栄養士
費用:無料 申込:不要

多世代交流

eスポーツで遊ぼう!

日時:毎週日曜日 10:00~11:30
会場:レクリエーション室②
定員:15名 対象:どなたでも
費用:無料 申込:不要

始めてみると大熱中!程よく身体も動かす
eスポーツでお子様から大人まで楽しみましょう♪

多世代交流

手作りうちわサロン

日時:7月6日(土)・25日(木)14:00~15:30
会場:レクリエーション室② 定員:各10名(先着)
対象:どなたでも 持ち物:はさみ
講師:職員 費用:無料
申込:6月25日(火)より直接来館または電話にて

お好きな柄の紙ナプキンを使って
オリジナルうちわを作りましょう!!
※紙ナプキンは当館で用意いたします

多世代交流

施設長と歌おう♪ 歌声サロン

日時:7月27日(土) 14:00~14:45
会場:レクリエーション室①
定員:25名 対象:どなたでも
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

日時:7月7日・14(日) 14:00~16:00
7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:どなたでも 費用:無料 申込:不要

多世代交流

コーラス コンサート

懐かしい曲を素敵なハーモニーで楽しむ1時間です。
日時:7月28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:どなたでも
出演:長久手nature healing
費用:無料 申込:不要

60歳以上

椅子を使った簡単な
筋トレとストレッチ

覚えて自宅でも行えます♪
ぜひご参加ください。

日時:7月23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歳以上の区民の方
講師:職員 費用:無料 申込:不要

60歳以上

ボイストレーニングサロン

日時:7月8日(月) 14:00~15:00
会場:レクリエーション室①
定員:30名程度 対象:60歳以上の品川区民の方
講師:山岸 典子氏 持ち物:飲み物(喉を潤わせるため)
費用:無料 申込:不要

60歳以上

初心者向け Wordを学ぼう!講座
~楽しみながら基礎をマスター~<全2回>

日時:7月24日・31日(水) 14:00~16:00
会場:コミュニティ室② 定員:10名(先着)
対象:60歳以上の区民の方 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・Wordが入っている方)
申込:7月1日(月)より直接来館または電話にて

60歳以上

マッサージサービス

日時:7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歳以上の区民の方 費用:無料
申込方法:直接来館申込
申込期間:7月1日(月)~7月8日(月)
抽選日:7月10日(水) 電話問い合わせ可

北品川ゆうゆうプラザ
きたしなだより 7月号



ボランティア活動にご興味ある方

北品川ゆうゆうプラザではボランティアをして下さる方を募集しています。ふとした空いたお時間に出来るボランティアがあるかもしれません!興味がある方はお気軽に職員にお声かけください。

<ボランティア活動例>

- ・事業の講師(外国語教室、手芸講座等)
・運営のお手伝い(事業準備、おたより折り作業)

避暑シェルターをご利用ください

北品川ゆうゆうプラザでは、熱中症予防として現在「避暑シェルター」を開設しています。窓口へお声掛けいただければ水分補給として「麦茶」をお出しします。水分は呼吸をするだけでも失われていきます。ぜひ、当館の事業参加後の水分補給や外出の際の休憩場所

実施期間:9月30日(月)まで

地域ミニデイ 参加者募集!

体操やレクリエーション活動などを行うことで、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 そんな方はぜひご相談ください

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:北品川ゆうゆうプラザ 3階 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

活動報告

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

5月10日(金)開催
ボイストレーニングサロン

「ボイストレーニングサロン」を開催しました。講師には様々な地域でボイストレーニングやコーラス等の講師を務めていらっしゃる山岸典子先生をお迎えしました。トレーニングと言うと、声を大きく出すイメージを想像する方も多かもしれませんが、歌うことだけでなく、しっかりと身体の全体を使った体操や様々な呼吸などを行ない声の出しやすい状態に近づけていきます。ご参加された皆様からも、とても良かったという声を多く頂きました。7月8日(月)にも開催します。ご興味のある方はご参加ください。



6月8日(土)より開催
やさしさタイム~みんなdeヨガ~

多世代での参加が可能な、「やさしさタイム~みんなdeヨガ~」が始まりました。講師は、当法人他地域の施設でもお世話になっている、中村千晶先生です。先生の優しい声を聴きながら、身体をほぐし・伸ばし・呼吸を深める時間になりました。心も身体もリラックスして、終わったあとは身体が軽くなり「気持ちい〜!!」と感想が飛び交いました。小学生の子も参加してくれて、多世代交流の時間にもなりました。ご参加くださった皆様、中村先生、ありがとうございました!!



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7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  
 ※祝日は入浴サービスはお休みとなります。  
 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ーソープ、バスタオル等をご持参ください。

## 60歳以上

### スマホ講座～セキュリティを知らう！～

日時:7月5日(金)・20日(土) 14:00~15:30  
 会場:レクリエーション室① 定員:20名程度  
 対象:60歳以上の区民の方 講師:職員  
 費用:無料 申込:不要

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 13:15~13:45 申込不要 熱中症予防サロン 14:00~15:00 申込不要	地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 折り紙サロン~立方体作り~ 14:00~15:00 申込不要	ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要	囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要	スマホ講座~セキュリティ編~ 14:00~15:30 申込不要	フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 手作りうちわサロン 14:00~15:30 申込制先着		
7 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 きたしなシネマ館 14:00~16:00 申込不要 健康増進室は使用できません。17:00閉館	8 (月) フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 ボイストレーニングサロン 14:00~15:00 申込不要	9 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談	10 (水) 男性入浴 ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要	11 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要	12 (金) 男性入浴 絵本の読み聞かせ講座 10:00~11:30 申込制先着	13 (土) みんなdeヨガ 10:30~11:30 キャンセル待ち フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要	
14 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 きたしなシネマ館 14:00~16:00 申込不要 健康増進室は使用できません。17:00閉館	15 (月) 海の日 eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 フォーユー体操 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	16 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 マッサージサービス 10:00~15:00 申込制	17 (水) 男性入浴 ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要	18 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要	19 (金) 男性入浴	20 (土) フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 スマホ講座~セキュリティ編~ 14:00~15:30 申込不要	
21 (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	22 (月) フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要 折り紙サロン~立方体作り~ 14:00~15:00 申込不要	23 (火) 女性入浴 地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談 筋トレとストレッチ 14:00~15:00 申込不要	24 (水) 男性入浴 ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要 初心者向け Wordを学ぼう 14:00~16:00 申込制先着	25 (木) 女性入浴 囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要 手作りうちわサロン 14:00~15:30 申込制先着	26 (金) 男性入浴	27 (土) みんなdeヨガ 10:30~11:30 キャンセル待ち 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	
28 (日) eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要 コーラス コンサート 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	29 (月) フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要	30 (火) 女性入浴 きたしな脳トレ 14:00~15:00 申込不要	31 (水) 男性入浴 ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要 初心者向け Wordを学ぼう 14:00~16:00 申込制先着	<div data-bbox="1745 1759 1902 1799" data-label="Section-Header"> <h2>60歳以上</h2> </div> <div data-bbox="1902 1833 2110 1871" data-label="Section-Header"> <h3>囲碁将棋サロン</h3> </div> <div data-bbox="1703 1890 2318 2022" data-label="Text"> <p>日時:毎週木曜日 9:00~16:30              会場:レクリエーション室② 定員:10名程度              対象:60歳以上の区民の方 費用:無料 申込:不要              ※混雑した場合は譲り合ってください</p> </div>		<div data-bbox="2407 1759 2585 1799" data-label="Section-Header"> <h2>60歳以上</h2> </div> <div data-bbox="2555 1833 2721 1875" data-label="Section-Header"> <h3>ラジオ体操</h3> </div> <div data-bbox="2353 1890 2899 2022" data-label="Text"> <p>日時:毎週水曜日 13:15~13:35              会場:レクリエーション室①他              定員:20名程度 対象:60歳以上の区民の方              費用:無料 申込:不要</p> </div>	