

北品川ゆうゆうプラザ きたしなだより 1月号



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は、当施設をご利用くださり誠にありがとうございました。4月より開所しましたが、皆さまからの温かいお声やご協力のおかげで、無事に安定した運営を続けることができております。心より感謝申し上げます。
本年も引き続き、地域の皆さまが安心してご利用いただける環境づくりに努め、より一層充実した施設運営に励んでまいります。なにかお気づきの点やご要望がございましたら、どうぞお気軽にお知らせください。
2025年も、皆さまにとって笑顔と元気があふれる一年となりますよう、職員一同心よりお祈り申し上げます。
本年も、どうぞ宜しくお願いいたします。

北品川ゆうゆうプラザ 施設長 井上 麻美

多世代交流 eスポーツで遊ぼう！

「ゲームは初めてだから少し不安…」そんな方もご安心ください！スタッフが丁寧にやり方をお教えます。お子様も大歓迎ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

日時:毎週日曜日 10:00~11:30
1月13日(月・祝)も開催します！

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



「eスポーツ体験会」開催

日時:1月25日(土)14:00~15:00
会場:コミュニティ室② 対象:品川区民
参加したことがない方も、ぜひお気軽にどうぞ！



多世代交流 折り紙サロン~バラを折ろう~

折り紙で作る「バラの花」を折ります♪

日時:1月7日(火)・22日(水) 14:00~15:30
会場:レクリエーション室① 定員:15名程度
対象:品川区民の方 費用:無料 申込:不要

NEW みんなde折り紙

日時:1月19日(日)13:30~15:00
会場:レクリエーション室① 対象:品川区民の方
好きな題材でレッツ折り紙！何を折れば？という方には、過去の折り紙サロンで作成した題材をご用意しています。申込は不要です。初めての方も、ぜひご参加ください！



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:1月12日・26日(日) 14:00~16:00
1月31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 北品川カフェ

歌や体操、ゲームを楽しみながら、脳を活性化させ、体を元気に保つための健康活動を一緒にはじめましょう！

日時:1月15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



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 ハンドメイドサロン ~タオルケーキ~

タオルを可愛くデコレーションし、ケーキに見立てます!! 贈り物などにも利用できます。一緒に作ってみませんか？

日時:1月9日(木)・29日(水) 14:00~15:30
会場:9日 コミュニティ室② / 29日 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:280円(材料費:当日支払い)
持ち物:はさみ・木工ボンド・輪ゴム1本・両面テープ
お持ち帰り用袋



申込:12月25日(水)から直接来館またはお電話にて

多世代交流 健康クッキングサロン ~簡単！栗と黒ごまのお汁粉~

健康、簡単、美味しい 黒ごまのお汁粉を作りませんか？

日時:1月11日(土)・20日(月) 14:00~15:30

会場:レクリエーション室②

定員:各回10名(先着順・事前予約)

講師:職員 対象:品川区民の方

費用:200円(材料費:当日支払い)

持ち物:エプロン、三角巾、お手拭き

申込:12月25日(水)から直接来館またはお電話にて

※アレルギーについて

黒ごま、牛乳、砂糖、上新粉、甘栗等



多世代交流 ハンドメイドサロン ~簡単押絵 桃花びな~

日時:2月10日(月)・21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:990円(材料費:当日支払い)

持ち物:はさみ・木工ボンド・ようじ2.3本

※ピンセット・ボンド用ハケ(絵具の筆でOK)

あれば便利です。

申込:12月25日(水)から1月25日(土)まで

直接来館またはお電話にて

※材料準備の都合で定員に満たなくても申込が

終了します。あらかじめ、ご了承ください。



♪♪♪初心者向け♪リコーダー体験会♪

学校で習ったリコーダーを、また吹いてみませんか？
初めての方・久しぶりの方、どなたでも大歓迎！
気軽に楽しくリコーダーに触れましょう♪

多世代交流

日時:2月20日、3月6日・3月20日(全て木曜日) 全3回
14:00~15:00 会場:レクリエーション室①
定員:15名(先着・事前予約) 対象:品川区民の方
講師:味澤 明子氏(東京リコーダー協会講師) 費用:無料
持ち物:筆記用具・持っている人はソプラノリコーダー
※楽器を持っていない方には、講師が貸し出します。
申込:12月25日(水)から直接来館またはお電話にて

いきいきストレッチ&リズム体操

ストレッチ・音楽に合わせた体操で楽しく身体を動かし、健康を目指しましょう!!

日時:1月17日・24日・31日、2月7日・21日
3月7日・21日、3月28日(全て金曜日) 全8回
14:00~15:00

※1月17日・3月28日は体力測定の実施となります。
会場:レクリエーション室① 定員:20名(先着・事前予約)

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:12月25日(水)から直接来館またはお電話にて



美爪講座~手指・爪を健康にきれいにしよう~

爪のことを理解して、簡単なマッサージとパックなどを体験！
美爪意識を高めましょう♪

日時:1月30日(木) 14:00~15:30
会場:コミュニティ室② 定員:10名(先着・事前予約)

対象:60歳以上の品川区民の方
講師:水野 尚子氏(セルフネイル協会 代表理事)
持ち物:ハンドクリーム・ハンドタオル 費用:無料

申込:12月25日(水)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

『絵本読み聞かせ講座』に参加されていた皆さまによる、
絵本読み聞かせ発表会です。絵本の世界と一緒に楽しみましょう♪

日時:1月10日(金) 10:00~12:00

観覧自由

【第一部】子ども向け絵本 10:00~10:45

【第二部】大人向け絵本 10:50~12:00

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:絵本読み聞かせ講座参加者の皆さま 申込:不要



Let's 計算脳トレタイム

昔学んだ数学の初歩を学習し、脳のトレーニングをしてみませんか？

日時:1月24日、2月14日・2月28日
3月14日・28日(全て金曜日) 全5回
13:30~14:30

会場:レクリエーション室② 定員:8名(先着・事前予約)

対象:60歳以上の品川区民の方

講師:井口 順二氏 持ち物:筆記用具

費用:無料

申込:12月25日(水)から直接来館またはお電話にて



春の变身メイクアップサロン

ベースメイク、ポイントメイクを学び、春のメイクを楽しんでみましょう♪

日時:2月28日(金) 14:00~16:00

会場:レクリエーション室①

定員:24名(先着・事前予約)

対象:60歳以上の品川区民の方

講師:ちふれホールディングス株式会社 美容研究部

持ち物:筆記用具、髪を留めるもの、タオル、
タオルを留めるクリップ

費用:無料

申込:1月4日(土)から2月6日(木)直接来館または
お電話にて



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1月カレンダー



多世代交流

みんなでぬりえサロン

道具はこちらで準備しています。初めての方も大歓迎。

日時:1月15日・29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



施設長と歌おう 歌声サロン

伴奏に合わせ唱歌、童謡などを歌いましょう!

日時:1月13日(月・祝)・18日(土)・27日(月)
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



60歳以上

きたしな脳トレ

日時:1月21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
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 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。

1月のマッサージサービスはお休みです

次回のマッサージサービスは、
2月18日(火)の開催です。
申込期間:2月1日(土)~2月9日(日)
※直接来館申込
抽選日:2月11日(火・祝)※電話問合せ可

1 (水) 2 (木) 3 (金) 4 (土)

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。

北品川ゆうゆうプラザ ホームページ

広報誌「きたしなだより」やイベントのお知らせ、ホームページで簡単にチェックできます! 北品川ゆうゆうプラザと検索バーに入力して、詳しい情報をご覧ください!

パソコン・スマホのインターネットで

北品川ゆうゆうプラザ 検索

最新情報 イベント報告 広報誌



<p>5 (日)</p> <p>eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要</p> <p>健康増進室は使用できません。 17:00閉館</p>	<p>6 (月)</p> <p>フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要</p>	<p>7 (火) 女性入浴</p> <p>地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談</p> <p>折り紙サロン~バラを折ろう~ 14:00~15:30 申込不要</p>	<p>8 (水) 男性入浴</p> <p>ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要</p>	<p>9 (木) 女性入浴</p> <p>囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要</p> <p>ハンドメイドサロン タオルケーキ 14:00~15:30 申込制 先着</p>	<p>10 (金) 男性入浴</p> <p>読み聞かせ講座「発表会」 第一部 10:00~10:45 申込不要 第二部 10:50~12:00</p> <p>観覧自由!! 令和6年6月から練習を重ねた絵本読み聞かせ講座の参加者による発表会です。</p>	<p>11 (土)</p> <p>みんなdeヨガ 10:30~11:30 キャンセル待ち</p> <p>フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要</p> <p>健康クッキング 栗と黒ごまのお汁粉 14:00~15:30 申込制 先着</p>
<p>12 (日)</p> <p>eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要</p> <p>きたしなシネマ館 14:00~16:00 申込不要</p> <p>健康増進室は使用できません。 17:00閉館</p>	<p>13 (月) 成人の日</p> <p>eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要</p> <p>きたしなシネマ館 14:00~16:00 申込不要</p> <p>施設長と歌おう 歌声サロン 14:00~14:45 申込不要</p> <p>健康増進室は使用できません。 17:00閉館</p>	<p>14 (火) 女性入浴</p> <p>地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談</p>	<p>15 (水) 男性入浴</p> <p>みんなでぬりえサロン 10:00~11:30 申込不要</p> <p>ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要</p> <p>北品川カフェ 14:00~16:00 申込不要</p>	<p>16 (木) 女性入浴</p> <p>囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要</p> <p>スマホ講座~セキュリティを知らう!~ 14:00~15:30 申込不要</p>	<p>17 (金) 男性入浴</p> <p>いきいきストレッチ&リズム体操 14:00~15:00 申込制 先着</p>	<p>18 (土)</p> <p>フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要</p> <p>施設長と歌おう 歌声サロン 14:00~14:45 申込不要</p>
<p>19 (日)</p> <p>eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要</p> <p>みんなde折り紙 13:30~15:00 申込不要</p> <p>健康増進室は使用できません。 17:00閉館</p>	<p>20 (月)</p> <p>フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要</p> <p>健康クッキング 栗と黒ごまのお汁粉 14:00~15:30 申込制 先着</p>	<p>21 (火) 女性入浴</p> <p>地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談</p> <p>きたしな脳トレ 14:00~15:00 申込不要</p> <p>※1月のマッサージサービスはお休みです</p>	<p>22 (水) 男性入浴</p> <p>ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要</p> <p>折り紙サロン~バラを折ろう~ 14:00~15:30 申込不要</p>	<p>23 (木) 女性入浴</p> <p>囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要</p>	<p>24 (金) 男性入浴</p> <p>Let's計算 脳トレタイム 13:30~14:30 申込制 先着</p> <p>いきいきストレッチ&リズム体操 14:00~15:00 申込制 先着</p>	<p>25 (土)</p> <p>みんなdeヨガ 10:30~11:30 キャンセル待ち</p> <p>フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要</p> <p>eスポーツ体験 14:00~15:00 申込不要</p>
<p>26 (日)</p> <p>eスポーツで遊ぼう! 10:00~11:30 申込不要</p> <p>きたしなシネマ館 14:00~16:00 申込不要</p> <p>健康増進室は使用できません。 17:00閉館</p>	<p>27 (月)</p> <p>フォーユー体操 13:15~13:45 申込不要</p> <p>施設長と歌おう 歌声サロン 14:00~14:45 申込不要</p>	<p>28 (火) 女性入浴</p> <p>地域ミニデイ 9:30~11:00 事前相談</p> <p>スマホ講座~セキュリティを知らう!~ 14:00~15:30 申込不要</p>	<p>29 (水) 男性入浴</p> <p>みんなでぬりえサロン 10:00~11:30 申込不要</p> <p>ラジオ体操 13:15~13:35 申込不要</p> <p>ハンドメイドサロン タオルケーキ 14:00~15:30 申込制 先着</p>	<p>30 (木) 女性入浴</p> <p>囲碁将棋サロン 9:00~16:30 申込不要</p> <p>美爪講座 14:00~15:30 申込制 先着</p>	<p>31 (金) 男性入浴</p> <p>いきいきストレッチ&リズム体操 14:00~15:00 申込制 先着</p> <p>きたしなナイトシネマ館 17:00~19:00 申込不要</p>	

