大崎ゆうゆうプラザたより

【令和5年6月号】

6月の開催予定事業・講座のご案内

どの講座も参加費は**無料**です

5 12 19 26 月 みんなで体操

【各日各回先着14名】
①10:00～10:50 ②11:00～11:50
ラジオ体操第1・第2、みんなの体操、ご当地体操、品川区介護予防体操などを行います。
●実施日の9時から次回の予約を受付

12 月 練功をはじめよう

【先着12名】
14:00～15:30
「中国三大国民体操」のひとつとされる練功十八法。ここでは簡単なストレッチ「前段」を行います。
●申込受付開始：6月5日（月）

18 日 ファミリーダンス

【先着30名】
11:00～12:00
お子さんをメインに、ご家族で参加いただけるダンス指導プログラムです。
●実施日に次回の予約を受付

2 9 16 23 金 地域ミニデイ

参加条件あり
10:00～11:30
ボランティアさんと一緒に体操やレクリエーション活動を行います。利用にあたっては在宅介護支援センターにご相談ください。

JR大崎駅・南改札口を右折。黄色い点字ブロックを目印に大崎第二地域センター前を通過。30m先の百反通りを右折後80m先に設置した施設表示板を目印にご来館ください。

ハツラツ元気キープコース

19 月 【先着10名】
14:00～15:00
マット運動や立位運動を行います。運動習慣のある方、体力のある方向けの内容です。
●申込受付開始：6月12日（月）

のんびり元気アップコース

5 月 【先着10名】
14:00～15:00
椅子での運動とスクエアステップ（歩く脳トレ）。運動習慣のない方でも無理なく参加いただけます。
●申込受付開始：5月29日（月）

2 9 16 23 金 フレイル予防コース

参加条件あり
14:00～15:10
当施設で運動コースに参加されたことがない方のためのコースです。ご利用にあたっては、当館受付にご相談ください。

26 月 ノスタルジック映画館

【先着20名】
13:30～15:30
懐かしの邦画・洋画を大画面で楽しんでいます。詳細は施設内のチラシをご覧ください。
●申込受付開始：6月19日（月）

9 金 古典を愉しむ

【先着20名】
10:30～12:00
和歌古典の世界を講師による説明で愉しみます。
今月のテーマ：『月』
●申込受付開始：6月2日（金）

品川区立 大崎ゆうゆうプラザ
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協
〒141-0032 品川区大崎2-7-13
電話：03-5719-5322 FAX：03-3779-2520

日	月	火	水（入浴ｻｰﾋﾞｽ）	木	金（入浴ｻｰﾋﾞｽ）	土
				1	2 地域ミニデイ 10：00～11：30 フレイル予防 14：00～15：10	3 アンデス音楽演奏会 14：00～15：15
4 カラオケ大会 10：00～12：00 うたごえ広場 14：00～15：30	5 みんなで体操 10：00～10：50 11：00～11：50 のんびり元気ｱｯﾌﾟ 14：00～15：00	6	7	8	9 地域ミニデイ 10：00～11：30 フレイル予防 14：00～15：10 古典を愉しむ 10：30～12：00	10
11	12 みんなで体操 10：00～10：50 11：00～11：50 練功をはじめよう 14：00～15：30	13 健康麻雀入門教室 13：30～15：30	14	15 ﾏｯｻｰｼﾞ ｻｰﾋﾞｽ 10：00～15：00	16 地域ミニデイ 10：00～11：30 フレイル予防 14：00～15：10	17
18 ﾌｧﾐﾘｰﾀﾞﾝｽ教室 11：00～12：00	19 みんなで体操 10：00～10：50 11：00～11：50 ハツラツ元気ｷｰﾌﾟ 14：00～15：00	20	21	22	23 地域ミニデイ 10：00～11：30 フレイル予防 14：00～15：10	24
25	26 みんなで体操 10：00～10：50 11：00～11：50 ﾉｽﾀﾙｼﾞｯｸ映画館 13：30～15：30	27	28	29	30	

【マッサージサービス】

施術日は毎月 第3木曜日（1月と8月を除く）です。
（10時,10時半,11時,11時半,13時,13時半,14時,14時半
各回それぞれ2名ずつ）
申込みは毎月1日9時から受付けます。
来館のみの申込みになります。希望者多数の場合は抽選になります。

【入浴サービス】

お風呂利用は毎週水･金曜日の12:00～16:00です。
（16:00は着替えて退出する時間）
5/17より予約が不要になりました。

大崎ゆうゆうプラザ Tel:03-5719-5322

★ご利用方法★

初めて施設をご利用になる方は登録が必要です。
60歳以上の品川区民であることが分かる身分証明証（健康保険証など）をお持ちください。

新緑の音楽祭　（詳細は施設内チラシ等でご確認ください）

- 6月3日(土)　14:00～15:15　『アンデス音楽演奏会』
- 6月4日(日)　10:00～12:00　『カラオケ大会』
- 6月4日(日)　14:00～15:30　『うたごえ広場』（合唱会）