

# 大崎ゆうゆうプラザたより

## 【令和5年5月号】<創刊号>

5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

### 1 8 15 22月 みんなで体操

【各日各回先着14名】

①10:00～10:45 ②11:00～11:45  
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

### ハツラツ元気キープコース

15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：5月8日（月）



### 8月 練功をはじめよう

【先着8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：5月1日（月）



### 21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



### 12 19 26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。現在は1～2名の方に参加いただけます。



### 12 19 26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。



### 22月 /イスタルジック映画館

【先着20名】

13:30～15:00  
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：5月15日（月）



### 12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：『在原行平』  
●申込受付開始：5月5日（金）



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。



### 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 (入浴サービス)	木	金 (入浴サービス)	土
	1 みんなで体操 10:00~10:50 11:00~11:50 のんびり元気アップ 14:00~15:00	2	3	4	5	6
7	8 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	9 健康麻雀入門教室 13:30~15:30	10	11	12 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	13
14	15 みんなで体操 10:00~10:50 11:00~11:50 ハツラツ元気キープ 14:00~15:00	16	17	18 マッサージサービス 10:00~15:00	19 地域ミニデイ 10:00~11:30 フレイル予防 14:00~15:10	20
21	22 みんなで体操 10:00~10:50 11:00~11:50 スタジオ映画館 13:30~15:30	23	24	25	26 地域ミニデイ 10:00~11:30 フレイル予防 14:00~15:10	27
28	29	30	31			

#### 【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す。



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。



#### 6月のお知らせ

（詳細は施設内チラシ等でご確認ください）

新緑の  
音楽祭

- ・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）

