

# 大崎ゆうゆうプラザたより

## 【令和5年7月号】

### 7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（お申込みは『ご本人様』に限ります）

#### 23日 納涼祭

13:30～16:00



日本の伝統、盆踊りで暑さを吹き飛ばしましょう！マジックショーやチンドン屋さんも来ます。お子様にはヨーヨー釣りや駄菓子のプレゼントもありますよ。

#### キッズ☆ヨガ

17日【先着20名】

10:00～11:30



小中学生対象に「ヨガ」と「レクリエーション」を行います。親御さまのご見学も可能です！

●申込受付開始：7月1日（土）

#### 10日 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：7月3日（月）



#### のんびり元気アップコース

3日【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：6月26日（月）

#### 16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



#### 7 14 21 28 日 トレイル予防コース

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。



#### 31日 ボッチャ出前体験教室

【先着12名】

13:30～15:00

誰もが気軽に楽しめるパラ・スポーツ『ボッチャ』を体験してみませんか？

●申込受付開始：7月24日（月）



#### 24日 イン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：7月17日（月）



#### 14日 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：『建築』

●申込受付開始：7月7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

休館日：11/3, 12/29～1/3, 2/11

日	月	火	水 (入浴サービス)	木	金 (入浴サービス)	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	<b>みんなで体操</b> 10:00~10:50 11:00~11:50 <b>のんびり元気アップ</b> 14:00~15:00				<b>地域ミニデイ</b> 10:00~11:30 <b>フレイル予防</b> 14:00~15:10	
9	10	11	12	13	14	15
	<b>みんなで体操</b> 10:00~10:50 11:00~11:50 <b>練功をはじめよう</b> 14:00~15:30	<b>麻雀ひろば</b> 13:30~15:30			<b>地域ミニデイ</b> 10:00~11:30 <b>フレイル予防</b> 14:00~15:10 <b>古典を愉しむ</b> 10:30~12:00	
16	17(祝)	18	19	20	21	22
<b>ファミリーダンス教室</b> 11:00~12:00	<b>キッズ☆ヨガ</b> 10:00~11:30		<b>iPad脳トレ教室</b> 14:00~15:00	<b>マッサージサービス</b> 10:00~15:00	<b>地域ミニデイ</b> 10:00~11:30 <b>フレイル予防</b> 14:00~15:10	
23	24	25	26	27	28	29
<b>納涼祭</b> 13:30~16:00	<b>みんなで体操</b> 10:00~10:50 11:00~11:50 <b>スタジオブック映画館</b> 13:30~15:00	<b>麻雀ひろば</b> 13:30~15:30			<b>地域ミニデイ</b> 10:00~11:30 <b>フレイル予防</b> 14:00~15:10	
30	31				<b>【入浴サービス】 無料</b> 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) 予約は不要です。	

**【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7日17時まで受け付けます。  
 来館のみの申込みで、希望者多数の場合は抽選になります。

**★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。

**納涼祭 7月23日** (詳細は施設内チラシ等でご確認ください)

- ・ 13:30~14:15 『盆踊り大会』
- ・ 14:30~15:00 『マジック』
- ・ 15:00~15:30 『チンドン屋』
- ・ 15:30~16:00 『ヨーヨー釣り & 駄菓子プレゼント』 (お子様限定 先着30名)