

# 大崎ゆうゆうプラザたより

## 【令和5年11月号】

11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）

### 29 水 筆ペンで正月飾りを作ろう

【先着10名】

13:30～15:00

お手本を見ながらポストカードやミニ色紙に筆ペンで漢字を書いて、お正月に備えましょう。

●申込受付開始：11月22日（水）



### ハツラツ元気キープコース

20 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：11月13日（月）



### 13 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。簡単なストレッチ「前段」や「益気功」を行います。

●申込受付開始：11月6日（月）



### のんびり元気アップコース

6 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：10月30日（月）

### 19 日 ファミリーダンス教室

【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



### 10 17 24 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。



### 10 17 24 金 地域ミニテイ

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。

### 27 月 /イスタルジック映画館

【先着20名】

13:30～15:10

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：11月20日（月）



### 10 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：『きのこ』

●申込受付開始：11月3日（金）



この他にも「iPad脳トレ教室」「ボッチャ教室」など実施します。

品川区立 大崎ゆうゆうプラザ

〒141-0032 品川区大崎2-7-13

電話：03-5719-5322 FAX：03-3779-2520

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。



日	月	火	水 (入浴サービス)	木	金 (入浴サービス)	土
			1	2	3(祝)	4
			iPad脳トレ教室 14:00~15:00		【休館日】	
5	6	7	8	9	10	11
	<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 <b>古典を愉しむ</b> 10:30~12:00	
12	13	14	15	16	17	18
<b>小型ドローン体験会</b> 14:00~15:00	<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		iPad脳トレ教室 14:00~15:00	マッサージサービス 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	
19	20	21	22	23(祝)	24	25
<b>ファミリーダンス教室</b> 11:00~12:00	<b>みんなで体操</b> 10:00~10:50 11:00~11:50 <b>ハツラツ元気アップ</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	
26	27	28	29	30		
	<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> 13:30~15:10		<b>ポッチャ教室</b> 10:00~11:30 <b>筆ペンで正月飾りを作ろう</b> 13:30~15:00			



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。  
 祝日の入浴サービスはありません。

**【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。

『クリスマスリース作り』12月3日(日) 13:30~16:00  
 マカロニを使ったクリスマスリースを作ります。  
 『クリスマス 冬のうたごえ広場』 12月24日(日) 13:30~15:00  
 皆さんが主役です! 懐かしいあの頃に思いを馳せて、みんなで楽しく歌いましょう♪

発行  
**品川区立**  
**大崎ゆうゆうプラザ**  
 品川区大崎2-7-13  
 ☎ 03-5719-5322