

大崎ゆうゆうプラザたより

【令和5年10月号】

10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）

2 16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



16月 ハツラツ元気キープコース

16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：10月9日（月）



30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：10月23日（月）



2月 のんびり元気アップコース

2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：9月25日（月）

15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



6 13 27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。



6 13 27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。

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。



23月 /イ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：10月16日（月）



13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：『乗り物』

●申込受付開始：10月6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

休館日：11/3, 12/29～1/3, 2/11



芸術の秋



10月



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
	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		iPad脳トレ教室 14:00~15:00		地域ミニデイ 10:00~11:30 フレイル予防 14:00~15:10	
8	9(祝)	10	11	12	13	14
		麻雀ひろば 13:30~16:00			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	
15	16	17	18	19	20	21
ファミリーダンス教室 11:00~12:00	みんなで体操 10:00~10:50 11:00~11:50 ハツラツ元気アップ 14:00~15:00		iPad脳トレ教室 14:00~15:00	マッサージサービス 10:00~15:00		ゆうゆうプラザまつり 9:00~17:00
22	23	24	25	26	27	28
ゆうゆうプラザまつり 9:00~17:00	ノスタルジック映画館 13:30~15:30	麻雀ひろば 13:30~16:00			地域ミニデイ 10:00~11:30 フレイル予防 14:00~15:10	
29	30	31	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。 			
	ポッチャ教室 10:00~11:30 練功をはじめよう 14:00~15:30					

【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7日17時まで受付けます。

来館のみの申込みで、毎月8日に抽選、掲示いたします。



★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。

大崎ゆうゆうプラザまつり 10月21日(土)、22日(日)

日頃当施設をご利用の団体の作品展示 (絵手紙、編み物、塗り絵、和小物、折り紙等) と舞台発表や朗読会を行います。

大学生による津軽三味線演奏会や特殊詐欺被害防止のための自動通話録音機の無料貸出しなど盛りだくさん。(詳細は施設内チラシ等でご確認ください)



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