

大崎ゆうゆうプラザたより

【令和5年12月号】

12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）

24日 クリスマス 冬のうたごえ広場

【先着30名】

13:30～15:00

カラオケの大きな画面を投影してみんなで歌います。たきび、かあさんの歌、雪景色、ペチカなど。

●申込受付開始：12月17日（日）



ハツラツ元気キープコース

18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：12月11日（月）



11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：12月4日（月）



のんびり元気アップコース

4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：11月27日（月）

17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



1 8 15 22 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。



1 8 15 22 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。



25月 /イスタルジック映画館

【先着20名】

13:30～15:15

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：12月18日（月）



8 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：『妊娠・出産』

●申込受付開始：12月1日（金）



この他にも「iPad脳トレ教室」「ポッチャ教室」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



日	月	火	水 (入浴サービス)	木	金 (入浴サービス)	土
					1	2
					地域ミニデイ 10:00~11:30 フレイル予防 14:00~15:10	
3	4	5	6	7	8	9
クリスマスリース教室 13:30~16:00	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 古典を愉しむ 10:30~12:00 フレイル予防 14:00~15:10	
10	11	12	13	14	15	16
	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				地域ミニデイ 10:00~11:30 フレイル予防 14:00~15:10	
17	18	19	20	21	22	23
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 ハツラツ元気キープ 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	地域ミニデイ 10:00~11:30 フレイル予防 14:00~15:10	
24	25	26	27	28	29	30
クリスマス キッズダンス 10:30~11:45 クリスマス 冬のうたごえ広場 13:30~15:00	みんなで体操 10:00~10:50 11:00~11:50 /スナジ ック映画館 13:30~15:15	麻雀ひろば 13:30~16:00		ポッチャ教室 10:00~11:30	【休館日】 『新年は1月4日からです』 	
31						
【休館日】 				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。		

【年末年始 休館のご案内】

日頃より大崎ゆうゆうプラザをご利用いただき誠にありがとうございます。
当施設は12月29日(金)~1月3日(水)の期間、休館させていただきます。
新年は1月4日(木)より開館いたします。
来年もご利用のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



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