

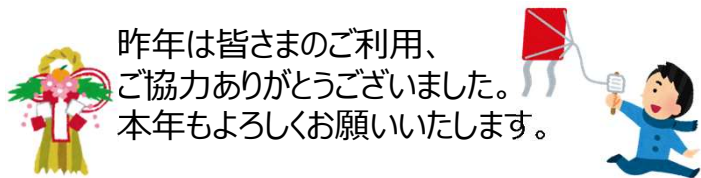
# 大崎ゆうゆうプラザたより

## 【令和6年1月号】

1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）

### あけましておめでとうございます



昨年は皆さまのご利用、ご協力ありがとうございました。本年もよろしくお願いいたします。

### 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：1月7日（月）



### 8月祝 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25日（月）



### 親子かきぞめ大会

8月【各回先着15名】

①9:30～10:20 ②10:30～11:20

お正月用の大きな半紙に今年の抱負や、将来の夢を描きましょう。対象年齢：5歳～中学生

●申込受付開始：12月24日（日）



### 21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



### 5 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。ご利用にあたっては、当館受付にご相談ください。



### 5 12 19 26 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。

### 29月 利用者懇談会

14:00～15:00

皆様楽しく、快適にご利用いただけるよう、多くのご意見をお聞かせください。

※詳細は受付にお尋ねください。



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。



### 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：検討中

●申込受付開始：1月5日（金）



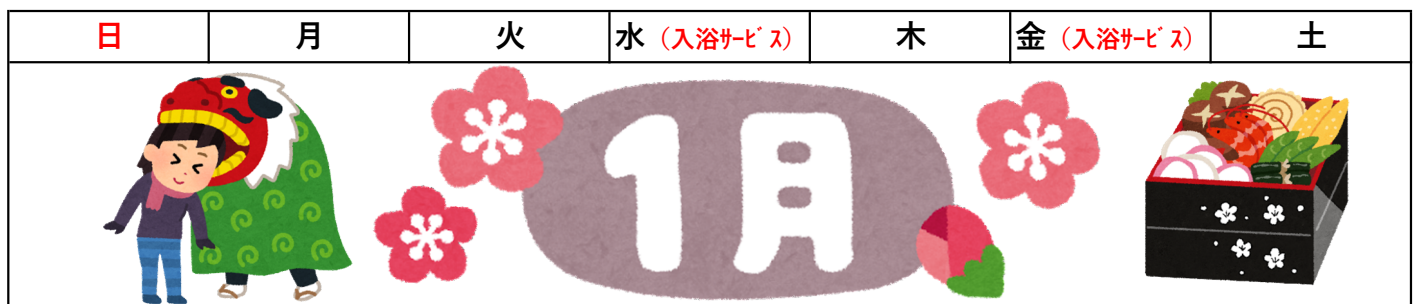
この他にも「iPad脳トレ教室」「ポッチャ教室」など実施します。

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





	1	2	3	4	5	6
		<b>【休館日】</b> 			<b>地域ミニデイ</b> 10:00~11:30 <b>フレイル予防</b> 14:00~15:10	
7	8	9	10	11	12	13
	<b>親子かきぞめ大会</b> 9:30~10:20 10:30~11:20 <b>練功をはじめよう</b> 14:00~15:30				<b>地域ミニデイ</b> 10:00~11:30 <b>古典を愉しむ</b> 10:30~12:00 <b>フレイル予防</b> 14:00~15:10	
14	15	16	17	18	19	20
<b>新春紅白歌合戦</b> 14:00~16:00	<b>みんなで体操</b> 10:00~10:50 11:00~11:50 <b>ハツラツ元気キープ</b> 14:00~15:00		<b>iPad脳トレ教室</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	
21	22	23	24	25	26	27
<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>スタジオブック映画館</b> 13:30~15:30	<b>麻雀ひろば</b> 13:30~16:00			<b>地域ミニデイ</b> 10:00~11:30 <b>フレイル予防</b> 14:00~15:10	
28	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。		
	<b>ポッチャ教室</b> 10:00~11:30 <b>利用者懇談会</b> 14:00~15:00					

**【マッサージサービス】 ← 1月はお休みです!!**

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,12時半,13時半,14時,14時半  
 各回それぞれ2名様まで)  
 申込みは毎月17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。

\* 日曜祭日は地下のマッサージ機はお休みです。

**2月の予定**

『キャンディレイ・ブーケづくり』 2月23日(祝) 10:30~11:30  
 ホワイトデーのプレゼント用にキャンディレイとキャンディブーケを作りましょう。  
 作ったキャンディレイとキャンディブーケは、お持ち帰りいただけます。  
 先着: 15名 対象年齢: 5歳~中学生 参加費: 300円(材料代)  
 申込受付開始: 1月8日(月・祝) 9:00より

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