

# 大崎ゆうゆうフラザたより

## 【令和6年2月号】

2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）

### 12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：2月5日（月）



### 19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：2月12日（月）



### 14水 大正琴体験会

【先着4名】

13:30～15:00

誰でも簡単に弾ける！ 楽譜が読めなくても大丈夫！ 大正琴にまずは触ってみましょう。

●申込受付開始：1月31日（水）



### 19月 【先着10名】

14:00～16:00

話題のVR（仮想現実）ゴーグルを装着してバーチャルリアリティを体験しませんか！

●申込受付開始：2月12日（月・祝）



### 18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



### 2916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。

### 2916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木 パーソナルカラー講座

【先着10名】

13:30～15:00

あなたに似合う色は何色でしょう？ この講座で見つけて、メイクや洋服選びに役立てましょう。

●申込受付開始：2月22日（木）



### 9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。大河ドラマの平安絵巻の世界をどうぞ一緒に！

●申込受付開始：2月2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。



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

☎: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
 如月 きさらぎ February				1	2	3
					地域ミニデイ 10:00~11:30  フレイル予防 14:00~15:10	
4	5	6	7	8	9	10
	みんなで体操 10:00~10:50 11:00~11:50 のんびり元気アップ 14:00~15:30		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	
11	12	13	14	15	16	17
	練習をはじめよう 14:00~15:30		大正琴体験会 13:30~15:00	マッサージサービス 10:00~14:30	地域ミニデイ 10:00~11:30  フレイル予防 14:00~15:10	
18	19	20	21	22	23	24
ファミリーダンス教室 11:00~12:00	みんなで体操 10:00~11:50 ハツラツ元気キープ 14:00~15:00 VR体験会 14:00~16:00				★親子マルシェ★ キャンディレイ ・ブーケづくり 10:30~11:30	
25	26	27	28	29	 ※日・祝日は地下のマッサージ機は利用できません。	
	みんなで体操 10:00~10:50 11:00~11:50 スタジオ映画館 13:30~15:30	麻雀ひろば 13:30~16:00		ポッチャ教室 10:00~11:30  パ・ソナカラー講座 13:30~15:00		
<b>【マッサージサービス】</b> 施術日:毎月第3木曜日(1月と8月を除く) 時間:10:00~14:30の各回2名ずつ 申込:毎月1日 9:00~7日 17:00 ※申込は来館のみ。希望者多数の場合は抽選				<b>【入浴サービス】</b> 利用日:毎週水・金曜日 時間:12:00~16:00(着替えて退出する時間) ※予約不要		



<3月の予定> ★親子マルシェ★

イースター・エッグハント 3月31日(日) 10:30~11:30

施設内のあちこちに隠れているイースターエッグを探し出そう!  
見つけた卵は、カラーリングしてお持ち帰りいただけます。

先着:15名 対象年齢:0歳~中学生(6歳以下は保護者同伴必須)

申込受付開始:2月23日(金・祝) 9:00

参加費:無料

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わかる身分証明書  
(健康保険証など)をお持ちください。

【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