

大崎ゆうゆうフラザたより

【令和6年3月号】

3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）

31日 イースター・エッグハント

【先着10名】



10:30～11:30

施設内のあちこちに隠れているイースター・エッグを探し出しましょう。カラーリングしてお持ち帰りいただけます。

●申込受付中 ●対象年齢:2歳～中学生

17日 春のうたごえ広場

【先着30名】



14:00～15:30

「早春賦」「春が来た」「名残り雪」「春一番」などをカラオケの画面をスクリーンに映しみんなで歌います。

●申込受付開始：3月10日（日）

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。

●申込受付中

8日 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：3月1日（金）

18日 ハツラツ元気キープコース

【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：3月11日（月）

19日 バリアフリー映画上映会

【先着30名】



14:00～15:40

NPO法人B mapによる音声ガイド付き上映会。『銀座の恋の物語』を上映。

●申込受付開始：3月12日（火）

1 8 15 22日 地域ミニテイ

金

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。

11日 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。前段が終了、「益気功」を行っています。

●申込受付開始：3月4日（月）

29日 ボッチャ教室

【先着12名】



10:00～11:30

東京パラリンピックで人気急上昇。ボールを投げて、当てて…小チームで競い合う楽しいスポーツです。

●申込受付開始：3月22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」「みんなで体操」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
					1	2
 弥生 やよい					March	
3	4	5	6	7	8	9
	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	
10	11	12	13	14	15	16
	みんなで体操 10:00~10:50 11:00~11:50 練習をはじめよう 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 春のうたごえ広場 14:00~15:30	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	バリアフリー映画上映会 14:00~15:40		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	
24	25	26	27	28	29	30
	みんなで体操 10:00~10:50 11:00~11:50				ポッチャ教室 10:00~11:30	
31	<親子マルシェ> イースター・エッグハント 10:30~11:30	麻雀ひろば 13:30~16:00				

【マッサージサービス】

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



【入浴サービス】

利用日: 毎週水・金曜日 ※予約不要

時間: 12:00~16:00 (着替えて退出する時間)



※日・祝日は地下のマッサージ機は利用できません

よりみち「おさきに」毎月第4木曜日(祝日除く)

大崎ゆうゆうプラザ2階のコミュ 14:00~15:00

ニティ室に、月1回、誰でも気軽に立ち寄れる憩いの場が誕生しました。参加費無料。

3月は28日開催

年齢制限なし。まずは楽しくおしゃべりしてみませんか!

問合せ: 大崎第二 支え愛・ほっとステーション ☎ 03-6303-9139

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