大崎ゆうゆうプラザたより

【令和６年７月号】

７月の開催予定事業・講座のご案内

参加費は**無料**です。　（お申込は「キッズ☆ヨガ」以外『**ご本人様**』に限ります。）

28日　納涼祭　13：30～16：00

『盆踊り大会』『ヨーヨー釣り』『射的』『輪投げ』『ダーツ』
『防災備蓄物資配布』　お子さま（小学生以下）には駄菓子の　プレゼントもあります。
『盆踊り大会』は、15：00～16：00です。

21日　ファミリーダンス教室
【先着30名】

11:00～12:00
お子さまをメインに、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

30火　キッズ☆ヨガ
【先着20名】

10:00～11:30
お子さま向けのヨガ・レクリエーションです。
ご家族の見学も可能です。
●申込受付開始：7月1日（月）

7日　浴衣着付け教室
【先着10名】お子さまも大歓迎！

14:00～16:00　講師：酒巻晴巳氏
夏は浴衣を着て出かけましょう！
自分で着られたら楽しいですね。
●申込受付開始：6月30日（日）

3 17水　iPad脳トレ教室
【先着7名】

14:00～15:00
iPadを使って脳トレやゲームを楽しみます。
いくつになっても若々しい脳を保ちましょう。
●申込受付開始：各開催日の1週間前

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。
大河ドラマの平安絵巻の世界をどうぞご一緒に！
●申込受付開始：7月5日（金）

8月　練功をはじめよう
【先着14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」や「益気功」を行っています。
●申込受付開始：7月1日（月）

31水　ボッチャ教室
【先先着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：7月24日（水）

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「麻雀ひろば」や「みんなで体操」などを実施します。

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

7月 July

日	月	火	水（入浴）	木	金（入浴）	土
	1 みんなで体操 10：00～10：50 11：00～11：50 ハツラツ元気ｷｰﾌﾟ 14：00～15：00	2	3 iPad脳トレ教室 14：00～15：00	4	5 地域ミニデイ 9：30～11：30 フレイル予防 14：00～15：10	6
7 浴衣着付け教室 14：00～16：00	8 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	9	10	11	12 地域ミニデイ 9：30～11：30 古典を愉しむ 10：30～12：00 フレイル予防 14：00～15：10	13
14	15	16	17 iPad脳トレ教室 14：00～15：00	18 マッサージサービス 10：00～14：30	19 地域ミニデイ 9：30～11：30 フレイル予防 14：00～15：10	20
21 ﾌｧﾐﾘｰﾀﾞﾝｽ教室 11：00～12：00	22 みんなで体操 10：00～10：50 11：00～11：50 ﾉｽﾀﾙｼﾞｯｸ映画館 13：30～15：15	23 麻雀ひろば 13：30～16：00	24	25	26 地域ミニデイ 9：30～11：30 フレイル予防 14：00～15：10	27
28 納涼祭 13：30～16：00	29	30 キッズ☆ヨガ 10：00～11：30	31 ボッチャ教室 10：00～11：30			

【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（祝日を除く）

時　間：12:00～16:00（着替えて退出する時間）

※入浴の予約は不要

●日曜･祝日は地下のマッサージ機は利用できません

「熱中症」熱くない日も油断大敵！

室内は、涼しく室温は28℃以下に保つように冷房や扇風機を活用しましょう。**水分をこまめに**補いましょう。お出かけは、服装を工夫する他水分や**休憩を十分とって**体に配慮しましょう。

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