

事業案内



●教 養 p8

一般教養／趣 味／日曜サークル

●文化・芸術 p13

文化・歴史／音楽・舞台発表／展 示
レクリエーション大会／図書館のイベント
プラネタリウム事業

●子育て p17

保護者・育成者対象

●青少年の育成 p20

青少年体験学習／ヤングケアラー

●福 祉 p21

福祉・介護

●生 活 p22

人権啓発／くらし・安全
産業・地域支援・地域交流／環境・エコロジー

●健康・スポーツ p26

球 技／武 道／水 泳／スポーツ・施設開放
健康づくり／介護予防／スポーツまちづくり振興事業

※具体的な内容・実施時期については、区のお知らせ「広報しながわ」(毎月1・15日発行)や品川区ホームページ等でご案内します。

※区民とは、特別な表記がない限り区内在住・在勤・在学者のことをいいます。

※参加費が必要となる事業も含まれています。詳細については、記載されている問い合わせ先へお問い合わせください。

●教 養

一般教養

(問い合わせ先 文化観光戦略課 ☎ 5742-6837 Fax5742-6893)

事業案内

事業名		内 容	対象・定員	実施時期	会 場
品川シルバー大学 しなながわ 学 び の 社 会	ふれあいアカデミー ふれあいコース(1年目)	幅広いテーマを1年かけて学ぶとともに見学会・班活動なども行います。	60歳以上の 区内在住の方 120名	前期 4月～7月 後期 9月～12月 各10回(見学会含む) と「ふれあい発表会」	荏原文化センター スクエア荏原
	ふれあいアカデミー いきいきコース(2,3年目)	専門教養科目を選択して前期と後期に学びます。	ふれあいコースの 修了者のみ	前期 5月～7月 後期 9月～12月 各10回	文化センター 中小企業センター こみゆにていづらぎ八潮他
	うるおい塾	趣味・実技を中心とした楽しい学びの場です。(春と秋に実施)	60歳以上の 区内在住の方 (各教室) 20名程度	春 4月中旬～7月 秋 9月中旬～12月	文化センター 区民集会所 中小企業センター他
	特別講演会	生涯学習やスポーツなどのきっかけとなる講演会を実施します。	16歳以上の区内在住・ 在勤・在学の方 300名	7月下旬	スクエア荏原
	地域講座	産業や文化などをテーマに日常生活に活かすきっかけとなるような内容を様々な観点から学ぶ入門講座です。	16歳以上の区内在住・ 在勤・在学の方 各回50名	夏・冬	文化センター他
	専門講座	さまざまな分野の専門家の講義により、系統的に一つのテーマを究めます。	16歳以上の区内在住・ 在勤・在学の方 夏・秋：60名 冬：200名	夏・秋・冬	文化センター 中小企業センター他
	しなカレント講座	生涯にわたる学びのきっかけづくりとして、気軽に参加しやすい1回限りで実施する学びの場です。	16歳以上の方 各回100名	5月～3月 全8回	きゅりあん他

事業名				内容	対象・定員	実施時期	会場
し な が わ 学 び の 杜	オープン カレッジ	パートナー シップ講座	立正大学 しながわ学 心理学部 文学部	①「しながわを知る」講座 ②臨床心理学、対人・社会心理学 ③文学や文化に関する講座	16歳以上の方 ①100名 ②未定 ③未定	①11月頃 ②未定 ③9月～10月	立正大学
			清泉女子大学 土曜自由大学	①人文科学に関する講座 ②キリスト教文化に関する講座	16歳以上の方 ①(春)150名 ②(秋)150名	①5月 土曜日午後全2回 ②10月 土曜日午後全2回	清泉女子大学
			清泉女子大学 地球市民学部	地球市民セミナー	16歳以上の方 ①前期6回 50名 ②後期6回 50名	①4月～7月 ②10月～1月	清泉女子大学及び web開催
			星薬科大学	①講演会 -先端科学創造シンポジウム- ②春の薬草見学会 ③秋の薬草見学会	①16歳以上の方 100名 ②③未定	①5月 ②5月～6月 ③10月～11月	星薬科大学
			昭和医科大学	①(春)暮らしと健康 ②(秋) 〃	16歳以上の方 ①200名 ②200名	①5月 ②11月	昭和医科大学
			杉野服飾大学	服飾文化に関する講座	16歳以上の方	①6月 ②12月	杉野服飾大学
			東京医療保健大学	医療・健康・保健をテーマとした 講座	未定	未定	東京医療保健大学
			東京都立 産業技術大学院大学	IT関連・ものづくりデザイン 起業／創業／事業承継	16歳以上の方	1月	Web開催
			放送大学	人文・社会に関する講座	16歳以上の方 100名	6月または7月	
			明治学院大学	未定	未定	未定	未定
			東京都立産業技術 高等専門学校	ロボット製作や実験を行うものづく り体験講座など	詳細は「広報しながわ」 などでお知らせします	7月～12月	東京都立産業技術 高等専門学校 品川キャンパス

一般教養 つづき

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
シニアにやさしい タブレット教室(2コース)	タブレット操作の初心者、活用方法がわからない等の初級者向けの教室です。	55歳以上の 区内在住・在勤者 1コース8名程度	お問い合わせください	いきいきラボ関ヶ原 (高齢者地域支援課 ☎5742-7671 Fax5742-6882) 平塚橋ゆうゆうプラザ (高齢者地域支援課 ☎5742-7671 Fax5742-6882)
シニアにやさしい パソコン教室(3コース)	パソコン操作の初心者や、ワード・エクセル初級者を対象にパソコンに親しむための入門コースです。	55歳以上の 区内在住・在勤者 1コース8名程度	お問い合わせください	いきいきラボ関ヶ原 (高齢者地域支援課 ☎5742-7671 Fax5742-6882)
シニアにやさしい スマホ教室	スマホ初心者、活用方法がわからない等の初級者向けの教室です。	55歳以上の 区内在住・在勤者 1コース8名程度	お問い合わせください	平塚橋ゆうゆうプラザ (高齢者地域支援課 ☎5742-7671 Fax5742-6882) いきいきラボ関ヶ原 (高齢者地域支援課 ☎5742-7671 Fax5742-6882)
はじめての スマホ体験教室(2コース)	スマートフォンの基本操作を体験しながら学べる入門教室です。 ※スマートフォンは持参いただくか、受講中に限り無料で貸し出します。	スマートフォンを持っていないか、ほとんど使ったことがない60歳以上の区内在住者。 1コース10名程度	4月～3月 ※会場により実施月が異なります。	ゆうゆうプラザ他 (高齢者地域支援課 ☎5742-7671 Fax5742-6882)
スマホよろず相談	スマートフォンに関する様々な相談をお受けします。 ※データ操作や金銭に関することなど、内容によってはご対応できない場合もあります。	スマートフォンに関する操作や疑問などを相談したい60歳以上の区内在住者。 1人1回30分まで	4月～3月 ※会場により実施月、時間が異なります。	
日本語教室	日常生活の利便の向上、受講生相互の親睦と国際交流を図ります。	区内在住・在勤・在学の外国人 レベル別計7クラス	4月～7月(全20回) 9月～12月(全20回) 1月～3月(全20回) レベルにより曜日と時間帯が異なります 午前・午後・夜間	品川区国際友好協会 (品川区国際友好協会 ☎6426-6044 Fax6426-6045) https://sifa.or.jp/

趣 味

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
料理教室	健康の基本である食生活を見直し、自分や家族の食事を改善していくため、調理方法や栄養バランスのとれたメニュー等について学びます。	①小学生 ②18歳以上	①7月下旬(予定) ②6月・9月～12月(予定)	きゅりあん他 (健康課 ☎5742-6746 Fax5742-6883)
みどりの園芸講座	生活園芸家原由紀子氏による園芸講座です。	区民 1回50名×2回=100名	11月(予定)	未定 (公園課 ☎5742-6526 Fax5742-9127)
ボランティア園芸講座	公園・道路等で花植えの活動をしているボランティアのスキルアップ講座です。	みどりと花の ボランティア登録団体	随時 (団体の希望があれば)	区内公園他 (公園課 ☎5742-6799 Fax5742-9127)
みどりと花のフェスティバル における園芸講座	ガーデニング指導員による園芸講座です。専門講師を招いての生け花講座です。	フェスティバル来園者 1回26名×4回=104名	4月・10月(予定) 土・日曜日各1回	しながわ区民公園 (公園課 ☎5742-6789 Fax5742-9127)
	押し花、寄せ植え、ハーブソープ作り等の講座です。	フェスティバル来園者 1回15～20名×8回 =120～160名	4月・10月(予定) 土・日曜日各2回	東品川海上公園 (公園課 ☎5742-6789 Fax5742-9127)
公園の植物を利用した 手作り園芸講座	公園内の植物を利用して、各回ごとに寄せ植え・押し花・リース等(予定)を作成する講座です。	区民 1回15名×4回=60名	8月・12月(予定)	しながわ中央公園 東品川海上公園 (公園課 ☎5742-6789 Fax5742-9127)
奥峰子の素敵な園芸講座	園芸研究家奥峰子氏による園芸講座です。	区民 1回35名×2回=70名	4月(予定) 午前・午後各1回	東品川海上公園 (公園課 ☎5742-6789 Fax5742-9127)
スケートボード教室	初心者を対象にプロの講師がスケートボードのテクニックを教えます。	品川区在住・在学・ 在勤の方 先着20名	毎月1回 第4土曜日	八潮北公園 (公園課 ☎5742-6789 Fax5742-9127)

日曜サークル

事業名		内容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
日曜サークル	青年コース	軽度の知的障害がある方の自立的な余暇活動を支援する区主催のサークルで、楽しい体験と仲間づくりを通じて、社会生活の幅を広げていくことをめざして活動します。	16歳～30歳未満の区内在住の方	通年 主に第3日曜日	文化センター他 (文化観光戦略課 ☎5742-6837 Fax5742-6893)
	成人コース		30歳以上の区内在住の方	通年 主に第1日曜日	
	自主コース		青年コースに6年以上在籍した方	通年 主に第3日曜日	

●文化・芸術

文化・歴史

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
品川歴史館 常設展示	品川の歴史について、通史で紹介しています。	一般	通年	品川歴史館 (品川歴史館 ☎3777-4060 Fax3778-2615)
品川歴史館 特別展	品川ゆかりの歴史のテーマに沿って、他館から借用した特別な歴史資料などを含めて展示します。	一般	10月～12月	
品川歴史館 企画展	館蔵資料を中心に歴史資料の展示をします。	一般	4月～6月	
品川歴史館 子ども歴史展示コーナー	昔の生活などを学べる子ども向けの展示をします。	一般	7月～9月	
古文書入門講座	古文書の読み方を学ぶ講座です。	一般 70名	1月～2月	
歴史講座	品川の歴史を、多様な視点から学ぶ講座です。	一般 70名	2月～3月	
親子歴史講座	歴史を親子で楽しむ体験学習の講座です。	一般 親子10組	7月～8月	中小企業センター (地域産業振興課 ☎5498-6335 Fax3787-7961)
伝統工芸実演・体験	品川区伝統工芸保存会の会員が実演・体験を行います。	一般	4月～3月	
文化財めぐり	区内の文化財を訪ねます。	一般 40名(1回)	5月・3月(予定)	
しながわの魅力発見ツアー	歴史や文化財に触れながら品川区の魅力を発見するまち歩きです。	一般 40名	11月(予定)	区内 (庶務課 ☎5742-6839 Fax5742-6890)
文化財一般公開	区内にある区指定文化財などの公開を行います。	一般	11月	

品川の歴史と文化財を知るために

* 品川の教育	1,000円	変わりゆく品川の風景	1,000円
* しながわの史跡めぐり(増補改訂版)	700円	広がる品川臨海部 -新地開発から八潮地域の誕生まで	1,000円
* 雉子神社文書 (一)(二)	1,000円	中世寺院と品川 -妙国寺の歴史と寺宝-	1,000円
* 品川の大山信仰	1,000円	明治維新 -そのとき品川は-	1,000円
* 品川の原始・古代	500円	大崎・五反田 -徳川幕府直轄領の村々-	1,000円
* 品川 間宮社中の歴史と伝承神楽『江戸の里神楽』	1,000円	品川産業事始 -日本を支えた近代産業群-	1,000円
* 品川用水 -溜池から用水へ-	300円	東海道品川宿	1,000円
* しながわの絵馬	1,000円	^{おぼろげ} 大井に大仏がやってきた! -養玉院如来寺の歴史と寺宝-	1,000円
* しながわの祭礼	1,000円		
* 品川区史料 (1) 900円、(2)～(13) は各1,000円 (1) 利田家文書・宮川家文書 (2) 石塔 (3) 横溝家文書 (4) 墓碑に刻まれた歌と句 (5-1,5-2) 石造遺物 (6) 品川の天王祭 (7) 石碑 (8) 徳川実紀にみる品川 (9) 東海寺の文化財 (10) 品川御殿山出土の中世石造物 (11) 品川の古道 (12) 品川神社の文化財 (13) 品川の地名		品川の海に御台場ができるまで -日記でひも解く170年前の大工事-	500円
		常設展示図録 ~歴史を今につなぐ品川ライブミュージアム~	1,000円
		御殿山	1,000円
		◆ 品川区史 2014	4,500円

○ 販売場所は、区政資料コーナー、品川歴史館です。(※印は庶務課、◆印は総務課でも取り扱っています。)
○ 郵送希望の方は、※印は庶務課(☎5742-6839 Fax5742-6890)、◆印は総務課(☎5742-6625 Fax3774-6356)、
無印は品川歴史館(☎3777-4060 Fax3778-2615)にお問い合わせください。

音楽・舞台発表

事業名	内容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
区民コンサート (品川音楽文化協会と共催)	品川区民管弦楽団によるクラシック音楽のコンサートです。	区民	①5月23日(土) ②11月21日(土)	きゅりあん 大ホール (文化観光戦略課 ☎5742-6836 Fax5742-6893)
品川区合唱祭 (品川区合唱連盟と共催)	アマチュアのコーラスグループの発表です。	区民	①6月14日(日) ②11月15日(日) (出演団体募集:4月、9月)	
パフォーマンスステージ	区内で活動する団体もしくは個人が、ジャンル別にステージで成果を発表します。	区民	9月～11月	きゅりあん 大ホール スクエア荏原 ひらつかホール (文化観光戦略課 ☎5742-6836 Fax5742-6893)

展 示

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
区民のいけばな展 (品川区華道茶道文化協会と共催)	区内在住の華道茶道教授者および社中の生け花の展示です。	区民	10月24日(土)～25日(日)	きゅりあん イベントホール (文化観光戦略課 ☎5742-6836 Fax5742-6893)
品川区民作品展	区民による書道・写真・絵画・手工芸・華道などの芸術作品を展示します。	区民	12月	きゅりあん イベントホール (文化観光戦略課 ☎5742-6836 Fax5742-6893)
高齢者作品展	絵画、書道、写真、民芸・工芸などの作品を展示します。	60歳以上の 区内在住・在勤者	1月 (出品者募集:12月頃)	〇美術館 (高齢者地域支援課 ☎5742-7671 Fax5742-6882)
障害者作品展	障害のある方が制作した書道・絵画・手工芸などを展示します。	区民	11月予定	(障害者支援課 ☎5742-6707 Fax3775-2000)
しながわ地域貢献活動展	区内で地域や区民のために活動している団体の活動紹介展です。	区民	11月	きゅりあん (地域活動課 ☎5742-6605 Fax5742-6878)

レクリエーション大会

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
品川区吟剣詩舞道大会 (品川区吟剣詩舞道連盟と共催)	吟詠・剣詩舞(絶句程度)の発表です。	区民	①4月12日(日) (出演者募集:1月) ②10月18日(日) (出演者募集:7月)	荏原文化センター 大ホール (文化観光戦略課 ☎5742-6836 Fax5742-6893)
区長杯子ども将棋大会 (品川区アマチュア将棋協会と共催)	お子さん同士の対局です。	中学生以下の区民	5月10日(日) (参加者募集:4月)	中小企業センター (文化観光戦略課 ☎5742-6836 Fax5742-6893)
品川区将棋大会 (品川区アマチュア将棋協会と共催)	段・級別にリーグ戦で対局します。	①高校生以上の区民 ②小学生以上の区民	①5月10日(日)(春季) (参加者募集:4月) ②11月8日(日)(秋季) (参加者募集:10月)	中小企業センター (文化観光戦略課 ☎5742-6836 Fax5742-6893)
品川区囲碁大会 (品川区アマチュア囲碁連盟と共催)	棋力別リーグ戦で対局します。	区民	5月31日(日)(春季) (参加者募集:4月) 10月18日(日)(秋季) (参加者募集:9月)	中小企業センター (文化観光戦略課 ☎5742-6836 Fax5742-6893)
ジュニア囲碁フェスタ (品川区アマチュア囲碁連盟と共催)	入門囲碁教室・囲碁認定・区長杯選手権の3つのコースがあります(予定)。	中学生以下の区民	7月12日(日) (参加者募集:5月)	きゅりあん イベントホール (文化観光戦略課 ☎5742-6836 Fax5742-6893)
高齢者輪投げ大会	チームの総合得点で競います。	60歳以上の区民	11月12日(木) (参加者募集:9月頃)	総合体育館 (高齢者地域支援課 ☎5742-7671 Fax5742-6882)
品川区麻雀大会 (東京都麻雀業協同組合と共催)	健康麻雀の大会です。	小学生以上の区民	11月23日(月) (参加者募集:10月)	きゅりあん イベントホール (文化観光戦略課 ☎5742-6836 Fax5742-6893)

図書館のイベント

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
子ども読書の日フェア	子ども読書の日にちなんだ親子で楽しめるイベントです。	一般	4月・10月	各図書館・おおさきこども図書室 (品川図書館 ☎3471-4667 Fax3740-4014)
図書館のイベント	各図書館で企画するイベントです。	一般	各図書館等にお問い合わせください	各図書館・おおさきこども図書室 (58～62ページ参照)
おはなし会	絵本・紙芝居の読み聞かせを行います。	乳幼児～小学生	通年 各図書館等にお問い合わせください	

プラネタリウム事業

(会場・問い合わせ先 五反田文化センター ☎3492-2451 Fax3492-7551)

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	料 金
一般投影	個人でご利用いただけます。 ①親子向け投影 ②一般向け投影 ③一般向け投影 *先着	①小学3年生以下のお子さんと保護者 86名 ②③各86名	土・日曜日、祝日 各3回 50分 ①11:00～ ②13:30～ ③15:30～	一般 200円 4歳以上～中学生 50円 3歳以下 無料 (座席を使用する場合は50円)
団体投影	区内外の幼稚園・保育園・小中学校など10名以上の児童・生徒の団体の要望により実施します。 *要電話予約(前月20日まで)	86名	平日 午前・午後	お問い合わせください
天体観望会	天体望遠鏡で季節の星を実際に観察しながら、講師の解説をききます。 *天候不良の時は、プラネタリウムでの1時間程度の解説となります。	40名 (小学4年生以上の方)	毎月1回 金曜日 4月～9月 19:00～20:30 10月～3月 18:30～20:00	無料
特別投影	天体写真家の林完次さんによる星空の生解説です。	86名 (小学生以上の方)	毎月1回 土曜日 15:30～17:00	一般 300円 小中学生 100円
天文講演会	講師を迎えて、宇宙や天文に関する講演会を行います。	86名 (小学生以上の方)	年2回	一般 300円 小中学生 100円
星空と音楽のタベ	生演奏の音楽を聴きながら、満天の星空を楽しみます。	86名 (小学生以上の方)	年2回 7月・12月(予定) 18:30～20:00	一般 500円 小中学生 100円
天文工作教室	夏休みに簡単に楽しく、星や天文の学びにつながる工作をします。	・望遠鏡(小学4～6年生)各回15名 ・星座カード(はさみを使える小学4年生以下)各回16組	7月(2回)	お問い合わせください
ヒーリングプラネタリウム	大人の方を対象に、平日夜間の投影を月1回行います。	86名 (4歳以上の方)	毎月第1金曜日 19:00～19:50 ※祝日は除く	一般 200円 4歳以上～中学生 50円
お昼のくつろぎプラネタリウム	昼休みのひと時をプラネタリウムでリフレッシュしてみませんか?	86名	毎週水・木曜日 12:35～12:50 ※祝日、春・夏休み投影期間は除く	無料
星空ゼミ	様々な分野の専門の講師に最新の研究についてお話しいただきます。	86名 (小学生以上の方)	主に毎月第2土曜日 15:30～16:20	一般 200円 小中学生 50円

●子育て

保護者・育成者対象

※各児童センターの所在地・連絡先は80ページ参照

事業名		内容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
子育て 応援 プログラム	親力をのばす子育てプログラム	子育て中の方を対象に、親子の関わりや子育てについて考えるプログラム(全9回)です。我が子との時間を見つめ直す機会にしませんか。	区内在住で子育て中の方	5月、9月、1月	子ども家庭支援センター (☎6421-5236)
	産後ママのセルフケア	助産師によるグループワークや講話、セルフケアの実習を行います。	おおむね生後2か月～5か月未満の子どもと母親	随時	全児童センター (各児童センター)
	離乳食レッスン	簡単な調理デモンストレーション等を行います。 離乳食・幼児食に関する相談も受け付けています。 ①離乳食2回食 ②離乳食3回食	①生後7～8か月頃の子 どもと保護者 ②生後9～11か月頃の子 どもと保護者		
	アレルギー等 おしゃべり会・講演会	アレルギー疾患の子どもを持つ親 同士の情報交換や子ども同士の交 流などを行います。	アレルギー疾患の子 どもと保護者、関心のある 方	奇数月1回	大崎ゆうゆうプラザ (子育て応援課 ☎5742-7104) Fax5742-6387)
	子育て交流サロン 「平塚橋すきっぷひろば」	自由に参加できる地域の乳幼児親 子と子育ての相談の場です。 イベントも多数開催しています。	区内在住で、おおむね 0～2歳児の親子	毎月3回程度	平塚橋ゆうゆうプラザ (子育て応援課 ☎5742-7104) Fax5742-6387)
	子育て交流サロン 「荏原すきっぷひろば」				荏原区民センター (子育て応援課 ☎5742-7104) Fax5742-6387)
親育ち 支援 事業	父親の子育て応援事業	日ごろなかなか子育てに参加でき ないお父さんのために、子どもと 一緒に参加できる催しを土曜日を 中心に開催します。	親子(父親)	通年	全児童センター (各児童センター)
	親育ちワークショップ	3～5回の保育付きワークショップ に参加することで、家事・育児の不 安や悩みを軽減し、リフレッシュで きる講座です。	主に0歳児の保護者 10～15名程度	3～5回の講座 × 年1～2回程度	東品川児童センター 東大井児童センター 中原児童センター 三ツ木児童センター 水神児童センター 滝王子児童センター 富士見台児童センター 平塚児童センター 東中延児童センター ゆたか児童センター 八潮児童センター (各児童センター)
講座	子育て支援スタッフ 育成講座	子育てが一段落した地域の保護者の 方を中心に、スタッフとして活躍して いただくことを目的とした講座です。	区民	随時	東品川児童センター 東大井児童センター 中原児童センター 三ツ木児童センター 水神児童センター 滝王子児童センター 富士見台児童センター 平塚児童センター 東中延児童センター ゆたか児童センター 八潮児童センター (各児童センター)
	子育て支援講座	各児童センターの特色を活かした子 育て支援講座(食育、母親支援等) を開催しています。	未就学児の保護者	通年	全児童センター (各児童センター)
	ベビーマッサージと 卒乳講座	助産師を講師に迎え、赤ちゃんの健 康増進と親子の絆を深める講座を開 催しています。 ①ベビーマッサージ ②卒乳	①0歳児と保護者10組 程度 ②卒乳期の子どもと 保護者10組程度	通年	
オアシスルーム (生活支援型一時保育)		主に在宅で子育てをしている保護者 が用件(買い物・通院・リフレッシュ 等)を済ませる間、一時的にお子様 をお預かりしています。	区内在住で生後4か月 ～就学前の子ども 6～12名	通年	各オアシスルーム (子育て応援課 ☎5742-7104) Fax5742-6387)
医療的ケア児 地域生活支援促進事業 (インクルーシブひろばベル)		医療的ケアや障害の有無に関わら ず、親子で遊べる施設です。子育 てに関する相談もお受けしています。	区内にお住まいの医療 的ケアが必要な子ども と保護者、区内にお住 まいの障害のある子ど もと保護者、児童セン ターの利用対象者	月～金曜日 10:00～17:00 (祝日・年末年始は除く)	品川区立大原児童発達支援 センター(2階) 戸越6-16-1 ☎6426-6103 Fax6426-6104

保護者・育成者対象 つづき

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
子育てネウボラ相談事業 (ネウボラネットワーク子育て期)	「子育てネウボラ相談員」が児童センターでご相談にのります。ネウボラとは「アドバイスする場所」の意味で、子育て全般の相談、子育てサービス情報の提供、他機関の紹介、希望者にはサポートプランをお作りします。対象児童センターに電話が直接ご予約ください。	区内在住で乳幼児の保護者	随時	東品川児童センター ☎3472-5806 Fax3472-5807 東大井児童センター ☎3471-1070 Fax3471-8539 中原児童センター ☎3492-6119 Fax3492-6119 三ツ木児童センター ☎3491-1005 Fax3491-1005 水神児童センター ☎3768-2027 Fax3768-2056 大井倉田児童センター ☎3776-4881 Fax3776-1263 滝王子児童センター ☎3771-3885 Fax3771-6491 平塚児童センター ☎3786-2228 Fax3786-2228 旗の台児童センター ☎3785-1280 Fax3785-1260 東中延児童センター ☎3785-0419 Fax3785-0419 富士見台児童センター ☎3785-7834 Fax3785-7835 ゆたか児童センター ☎3786-0633 Fax3786-1925 八潮児童センター ☎3799-3000 Fax3799-3074
ポップンルーム (地域交流室)	親子で楽しめるイベントや子育て講座などを行っています。	主に区内在住の子育て中の保護者と就学前の児童	通年	荏原保健センター、 平塚ゆうゆうプラザ、 北品川第二保育園の各地域交流室 (子育て応援課 ☎5742-7104) Fax5742-6387 ぷりすくーる西五反田 ☎5759-8061 Fax5759-8062
食育保護者会	離乳食・幼児食のポイントや給食紹介を実演や試食をまじえて開催しています。	区立保育園保護者と就学前の子どもを持つ保護者	春～秋	各保育園(公設民営保育園除く) (保育施設運営課 ☎5742-6586 Fax5742-9178)
妊娠期からの相談事業 (ネウボラネットワーク妊娠期)	妊娠中の方に、妊産婦ネウボラ相談員が面談を行い、母子保健情報や子育て支援サービス情報を提供します。初回面談後、お祝い品を贈呈します。妊娠8か月アンケート、及び出産準備個別相談(8か月面談)も実施しています。	区内在住で、医療機関で妊娠と診断され妊娠届を提出した妊娠中の方	通年	各保健センター・健康課 (各保健センター) ※お住まいの地域を管轄する保健センターにお問い合わせください。
0歳児見守り・ 子育てサポート事業 (見守りおむつ定期便)	0歳児のお子さんを育てているご家庭に、月1回程度、見守り支援員が訪問し、子育ての悩みや困りごとをお伺いし、見守りを行います。お会いできた時には、育児用品をお渡しします。申請は、対象者あてに送付するご案内にそって行ってください。また、区施設への同行、自宅での育児相談を行う判走支援を開始します。	区内在住の0歳児とその養育者	1歳の誕生月まで	見守りおむつ定期便コールセンター ☎050-3649-7922
すくすく赤ちゃん 訪問事業	生後4か月未満の赤ちゃんがいる家庭に助産師、保健師がお伺いします。育児の心配事へのアドバイスや子育て情報をお届けします。	区内在住で、4か月未満の乳児のいる家庭	通年	各保健センター 出生通知票(ハガキ)または、 電子申請でお申し込みください。 ※お住まいの地域を管轄する保健センターにお問い合わせください。
産後ケア事業日帰り型 (個別)	産後の母体ケア、授乳・育児相談などを助産師等が行います。 ※自己負担なし	区内在住で、産後1年以内の母と乳児	月～金曜日 ①9:30～12:00 ②13:30～16:00	荏原保健センター (東京医療保健大学 ☎5421-2081)
産後ケア事業日帰り型 (集団)	助産師への相談や同じ月齢の子を持つ親どうしの交流を行います。	区内在住で産後7か月以内の母と乳児	通年	各保健センター (品川港助産師会ホームページ)
産後ケア事業日帰り型(集団) パパママクラス	両親向けに育児手技の講話や親どうしの交流を行います。	区内在住で、産後7か月以内の父母と乳児	通年	各保健センター (品川港助産師会ホームページ)
産後ケア事業訪問型	助産師が訪問し、乳房ケア、授乳相談などを行います。 ※自己負担なし	区内在住で、産後1年以内の母と乳児	月～日曜日	利用者宅 (東京医療保健大学 ☎5421-2081) (品川港助産師会ホームページ)

品川保健センター ☎ 3474-2000 Fax3474-2034
 大井保健センター ☎ 3772-2666 Fax3772-2570
 荏原保健センター ☎ 5487-1310 Fax5487-1320
 ※令和8年5月7日より下記へ変更
 ☎ 3788-2000 Fax3788-7900

保護者・育成者対象 つづき

事業名		内容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
産後ケア事業宿泊型		宿泊中に助産師等が母体ケア、乳児ケア、育児相談などを行います。 ※一部自己負担(減免制度有)	区内在住で、産後5か月未満の母と乳児	通年	区指定施設 (各保健センター)
産後ケア事業 (電話授乳相談)		母乳・授乳などに関する相談に助産師が電話で対応します。	区内在住の母子	月～土曜日 9:30～16:30	東京医療保健大学 ☎5421-2083
二人で子育て (両親学級)		パートナーの沐浴実習・妊婦ジャケッ体験、ペアで行うストレッチとリラクゼーションの紹介、講義とグループワーク「赤ちゃんとの生活」を行います。	区内在住で初めての出産を控えた妊娠22週以降のカップル ①③ 24組 ② 16組	①年22回 ②年10回 ③年22回	①品川保健センター ②大井保健センター ③荏原保健センター (各保健センター)
マタニティクラス (母親学級)		妊娠・出産・育児に関する知識の取得と地域での仲間づくりを目標に実施します。	区内在住の妊娠22週以降の初産婦 ①③ 40名程度 ② 32名	①偶数月 ②・③奇数月	
思春期家族教室		子どもの不登校や引きこもりなどに関するグループワークを実施します。	区内在住の10～20代の子供の思春期関連の悩みを持つ親など15名(予約制)	月1回	品川保健センター (品川保健センター)
ひきこもり家族支援 (ひきこもり家族学習会)		ひきこもり問題に悩む家族のため、学習会を実施します。	家族の不登校・ひきこもりでお困りの方	年6回	大井保健センター (大井保健センター)
(ひきこもり等 子ども・若者の相談)	子ども若者応援 フリースペース	「安心できる、自信がつく、仲間がいる」をコンセプトに不登校やひきこもり等さまざまないきづらさを持つ子ども・若者とその家族を応援しています。お気軽にご相談ください。	小学生～概ね39歳までの子ども・若者	月～金 10:00～19:00	子ども若者応援フリースペース 西品川1-16-2 ファミユ西品川 子ども未来部分室 ☎6421-5471
	エールしながわ	ひきこもりのことで悩みを抱えるご本人やご家族の社会参加に向けて応援します。外出したくても思うようにできない。働きたくても働けない。自信を喪失したり生きづらさを感じている方の相談事業を行います。	15歳～概ね40代	月～金 9:00～17:00	品川区社会福祉協議会 エールしながわ (大井1-14-1大井一丁目共同ビル2F) ☎03-5718-1273
多胎児 育児学級	まりんツインズ	多胎児の育児をしている保護者同士の交流を図り情報交換をします。妊娠中から参加できます。	多胎児の保護者 妊婦	月1回	品川保健センター (品川保健センター)
	みつまたふたごっこ				大井保健センター (大井保健センター)
	ツインキッズ				荏原保健センター (荏原保健センター)
離乳食教室		離乳食を始める時のポイントや、進め方についての教室です。	区内在住で、生後4～6か月児の保護者	各保健センター 年12回 その他会場 年24回	各保健センター他 (各保健センター)
幼児食教室		幼児期の食生活、食育について、講座や相談会を行います。	1歳半～3歳児の子どもと保護者	随時	各児童センター (各児童センター)
かむかむ×むし歯撃退教室		乳幼児の「お口の機能の育て方」と「むし歯予防」について学ぶ教室です。	①0～1歳児 各10～20名	各会場 年1～2回	各児童センター (各児童センター)
思春期講演会		思春期のころに関する講演会です。	区民	年1回	大井保健センター (大井保健センター)
家庭教育講演会		子育て、基本的な生活習慣、親子関係などをテーマに実施します。	区内幼・小・中・義務教育学校の保護者など	年2回	動画配信にて開催予定 (庶務課 ☎5742-6823 Fax5742-6890)
しながわっ子 子育てかんがるープラン		保育施設運営課の子育て支援員が、子育て相談を通じて、子育て支援事業の紹介および情報提供をし、就学前の子育てプランを作成するお手伝いをします。	妊娠中の方から小学校就学前までの児童のいる保護者	月曜日～金曜日 午前9時から午後5時まで	保育施設運営課 保育・教育担当 ☎5742-3087

●青少年の育成

青少年体験学習

事業名	内容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
品川キャンプベース (品川区キャンプ場開放事業)	キャンプ入門者のための 区内で行うファミリーキャンプ 教室です。	区民	7月下旬～8月上旬	みなとが丘ふ頭公園 品川区キャンプ場 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
ジュニア・リーダー教室	異年齢集団の中で生活体験や自然 体験を通して、知識や技術を身につ けます。	[小学生コース] 小学4～6年生 [中学・高校生コース] 中学1年～高校3年生 ※区内在住	通年	各文化センター 品川区キャンプ場他 (子ども育成課 ☎5742-6692 Fax5742-6351)
ティーンズミュージカル	小学5年生から中学・高校生までが ワークショップを重ね1つのミュー ジカル作品を創り上げます。	小学5年生～高校生	通年 年1回程度 発表公演	富士見台児童センター ☎3785-7834 Fax3785-7835

ヤングケアラー

事業名	内容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
ヤングケアラー相談	ヤングケアラーに関する全般的な 相談事業を行います。	ヤングケアラー(18歳未満 の子どもや概ね30代の若 者)とその家族	月曜日～金曜日 8:30～17:00	子ども家庭支援センター (子ども家庭支援センター ☎5742-7193 Fax5742-7196)



品川区ホッケー応援キャラクター
「シナカモン」

福祉・介護

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
障害者週間・記念のつどい	障害者の福祉についての関心と理解を深めるための普及啓発事業として、毎年障害者週間に開催しています。	一般	12月6日(日) 13:00～16:00 (予定)	きゅりあん大ホール (障害者支援課 ☎5742-6707 Fax3775-2000)
認知症講演会	認知症の方が尊厳を保ち希望を持って地域で暮らし続けられるよう、認知症についての正しい知識・理解を深めるための講演会です。	一般	年3回	区役所講堂・荏原文化センター (高齢者地域支援課 ☎5742-6802 Fax5742-6882)
認知症サポーター養成講座	認知症の症状や種類等の基礎知識や認知症の人への理解を深める100分程度の講座です。また、さらに理解を深めるための「ステップアップ講座」や、認知症にやさしい地域づくりを考える「企画会議」も実施しています。	一般	年8回 (区の開催のほかに地域での出前講座も行っています。)	区役所・地域センター・文化センター (高齢者地域支援課 ☎5742-6802 Fax5742-6882)
認知症家族勉強会	認知症の人の家族が認知症について理解を深め、交流することのできる勉強会です。 1部が毎回異なるテーマの勉強会、2部が家族同士の交流会を実施します。	認知症の人を介護している方 20名程度	年6回	区役所・地域センター・文化センター (高齢者地域支援課 ☎5742-6802 Fax5742-6882)
介護者教室	介護方法や介護予防・介護者の健康づくりなどについての知識・技術についての講習会です。	高齢者を介護している家族・近隣の援助者 各回20名程度	随時	在宅サービスセンター他 (高齢者福祉課 ☎5742-6730 Fax5742-6881)
ケアラーの憩いの場	ケアラー(介護者)が集まって、当事者同士がアットホームな雰囲気の中で話をする事で、気分転換や負担軽減を図る場です。	高齢者を介護している家族等 各回10名程度	随時	区内介護事業所 (高齢者福祉課 ☎5742-6730 Fax5742-6881)
難病患者のための音楽療法教室	音楽療法士による教室です。	難病患者と家族	①年3回 ②年2回 ③年4回	①品川保健センター ☎3474-2904 Fax3474-2034 ②大井保健センター ☎3772-2666 Fax3772-2570 ③荏原保健センター ☎5487-1311 Fax5487-1320
難病患者のためのリハビリ教室	理学療法士等によるリハビリ教室です。	神経難病の患者と家族	①年6回 ②年2回 ③年5回	※令和8年5月7日より下記へ変更 ☎3788-7016 Fax3788-7900 (各保健センター)
難病患者のためのつどい	情報交換・難病患者家族の交流の場として実施しています。	難病患者と家族	①年3回 ②年1回 ③年2回	お問い合わせください 品川保健センター ☎3474-2904 Fax3474-2034 大井保健センター ☎3772-2666 Fax3772-2570 荏原保健センター ☎5487-1311 Fax5487-1320 ※令和8年5月7日より下記へ変更 ☎3788-7016 Fax3788-7900
難病リハビリ訪問相談	家庭でのリハビリ療養、環境整備について理学療法士等が相談に応じます。	難病患者で介護保険の対象とならない方	随時	品川保健センター ☎3474-2904 Fax3474-2034 大井保健センター ☎3772-2666 Fax3772-2570 荏原保健センター ☎5487-1311 Fax5487-1320 ※令和8年5月7日より下記へ変更 ☎3788-7016 Fax3788-7900
精神保健家族勉強会	精神障害者を家族にもつ方のための学習会、情報交換の場です。	精神障害者の家族 22名	年6回 (奇数月)	荏原保健センター (荏原保健センター ☎5487-1311 Fax5487-1320) ※令和8年5月7日より下記へ変更 ☎3788-7016 Fax3788-7900
活字を読むことが困難な方へのサービス(区立図書館)	①音訳図書(デジ書・テープ図書)、点字図書、さわる絵本、マルチメディア・デジ書などを貸出しています。視覚障害のある方には、郵送貸出ができます(無料)。 ②図書館資料の対面朗読を行っています(※事前申込が必要です)。	区内在住で ①視覚障害のある方 ②視覚に障害はないが、読み書き困難をともなう障害(ディスレクシアなど)のある方 ③身体の麻痺や寝たきり等の状況にあり、通常の図書を読むことができない方	通年	品川図書館 (品川図書館 ☎3471-4667 Fax3740-4014)
図書館資料の自宅配本サービス	図書館資料(一般図書・音楽CDなど)の自宅配本サービスを実施しています。	区内在住で、身体等の障害、要介護等により図書館の来館利用が困難な方	通年	各図書館 (各図書館 58～61ページ参照)

人権啓発

事業名	内容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
ジェンダー平等推進フォーラム	ジェンダー平等社会実現に向けてのイベントです。	区内在住・在学・在勤の方 会場 200名 オンライン 250名	10月24日(土)	きゅりあん 小ホール (ジェンダー平等推進センター ☎5479-4104 Fax5479-4111)
ジェンダー平等推進講座	〔内容〕 1人ひとりが互いを尊重し、多様な生き方に配慮しながら自分らしく暮らせる、ジェンダー平等社会の実現に向けて、様々なテーマに沿って講座を実施します。 〔テーマ〕 性の多様性(LGBTQ) 配偶者等に対するDV 女性活躍支援 ワーク・ライフ・バランスなど	各講座 区内在住・在学・在勤の方 会場 20名 オンライン 100名	7月～2月 (年8回)	ジェンダー平等推進センター ☎5479-4104 Fax5479-4111
LGBT等やその友人、家族向け交流スペース「みんなのひろば」	性的指向、ジェンダーアイデンティティのあり方や多様性を認め合い、差別や偏見をなくせるよう、安心して思いや悩みを共有し、自分らしく過ごすことのできる交流の場です。	性のあり方について悩みを抱えたご本人、家族、知人、職場の方、理解を深め支援したい Ally(アライ)の方など 10代～ 15名 (ニックネーム参加可)	5月・9月・12月・2月(予定)	
憲法週間講演と映画のつどい	憲法の基本理念である基本的人権を尊重する社会をめざし、講演会を実施します。	区民・企業を含めた地域の方 500名 事前申込制	5月13日(水) 13:00～16:30	きゅりあん 小ホール (人権・ジェンダー平等推進課 ☎3763-5391 Fax3768-5092)
人権週間講演と映画のつどい	人権週間事業の一環として、人権意識の高揚を図るため、講演会を実施します。	区民・企業を含めた地域の方 500名 事前申込制	12月10日(木) 13:00～16:30	
しながわ人権のひろば	品川区立学校人権標語・ポスター展、女性弁護士による法律相談、人権擁護委員による人権身の上相談などを実施します。	・人権標語・ポスター展 どなたでも入場可 ・女性弁護士による法律相談 区民 ・人権擁護委員による人権身の上相談 区民	12月12日(土)～14日(月)	荏原文化センター (人権・ジェンダー平等推進課 ☎3763-5391 Fax3768-5092)
人権啓発・社会同和教育講座I	部落差別(同和)問題を軸に様々な人権について学びます。	16歳以上の方 各回 50名	9月～12月 全6回	中小企業センター (文化観光戦略課 ☎5742-6837 Fax5742-6893)
人権啓発・社会同和教育講座IIと場見学会	と場の見学を通して、人権尊重・部落差別(同和)問題を学びます。	18歳以上の方 20名	10月	東京都中央卸売市場 食肉市場・芝浦と場 (文化観光戦略課 ☎5742-6837 Fax5742-6893)

くらし・安全

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
消費生活教室	消費者として知っておきたい知識をテーマに学習します。	一般消費者	随時	中小企業センター他 (消費者センター ☎6421-6136 Fax6421-6132)
出前講座 (消費生活相談員による)	最近の悪質商法やトラブル回避の方法などについて消費生活相談員が事例等を取り入れ、わかりやすく説明します。	区内の町会や事業所などの団体 10名以上	随時	
消費者力アップ連続講座	日々の暮らしに役立つこと、知っておくべきこと、賢く生活するためのコツなどを複数回に渡り学習します。	区民 20名	9月～12月(予定)	
食品衛生に関する消費者懇談会	身近な食品衛生の諸問題について話し合います。	区民、事業者	9月～12月(予定)	未定 (生活衛生課 ☎5742-9139 Fax5742-9104)
猫の正しい飼い方	獣医師による猫の正しい飼い方等に関する講演会です。	区民 50名	2月	未定 (生活衛生課 ☎5742-9132 Fax5742-9104)
公園で愛犬と一緒に楽しむための愛犬しつけ教室	公園内での犬の散歩をめぐるトラブルをなくすためのマナーを学びます。 警察犬訓練士によるデモンストレーション、実技指導、質疑応答を実施します。	飼い主と飼い犬 1回20組×14回=280組	4月・5月・6月 10月・11月 (予定)	しながわ中央公園・東品川海上公園・戸越公園他 (公園課 ☎5742-6789 Fax5742-9127)
マンション管理セミナー	マンションの維持・管理に関する諸問題について、専門家を招いて講演会を開催します。	区内のマンション 居住者や管理組合の役員等	12月・2月 (予定)	未定 (住宅課 ☎5742-6776 Fax5742-6963)
管理計画認定制度セミナー	マンション管理計画認定制度の申請手続きや認定を取得するメリット等に関するセミナーです。	マンション管理会社 (マンション管理組合 役員の同行を含む)	年1回(予定)	未定 (住宅課 ☎5742-6776 Fax5742-6963)
住まいの相談会	リフォームや建て替え、耐震改修などに関する個別相談、助成制度の紹介	区民	12月・3月 (予定)	区民集会所他 (住宅課 ☎5742-6776 Fax5742-6963)
空き家にしないためのセミナー および個別相談会	空き家に関する知識の習得や、意識の向上に関するセミナーおよび個別相談会を実施します。	戸建て住宅所有者、 空き家相続予定者など	年1回(予定)	未定 (住宅課 ☎5742-3856 Fax5742-6963)
居住支援セミナー	住宅セーフティネット制度の概要や先進的な事例に関するセミナーを実施します。	賃貸住宅オーナー、 不動産事業者など	年2回(予定)	未定 (住宅課 ☎5742-6777 Fax5742-6963)
食品衛生に関わる講演会	食品衛生に関わる講演会です。	区民	年1回(予定)	未定 (生活衛生課 ☎5742-9139 Fax5742-9104)
栄養・食生活に関する講演会	健康で過ごすための食生活のポイントを学ぶ講演会です。	区民	年2回(予定)	未定 (生活衛生課 ☎5742-7124 Fax5742-9104)
エシカルカフェ	エシカル消費の理解を深めるためのくらしに役立つ身近で楽しい体験プログラムを通じて実践の力を育みます。	区民	年5回(予定)	消費者センター ☎6421-6136 Fax6421-6132)
エシカル消費イベント	SDGsのゴール12「つくる責任・つかう責任」に関連するエシカル消費について、子どもから大人まで暮らしの中の「もったいない」に気づいて楽しめる参加型のイベントです。	区民	年1回(予定)	消費者センター ☎6421-6136 Fax6421-6132)

産業・地域支援・地域交流

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
就業支援セミナー	履歴書の書き方や面接のコツ、ビジネススキルなど求職活動やキャリアアップに役立つ内容を学ぶセミナーです。	求職者、在職者	随時(年12回)	中小企業センター (地域産業振興課 ☎5498-6351 Fax5498-6338)
創業支援セミナー	創業のためのノウハウ、創業した事業を軌道に乗せるノウハウを学ぶ講座です。	これから起業・独立をお考えの方や起業に興味のある方等	毎月数回	武蔵小山創業支援センター (武蔵小山創業支援センター ☎5749-4540 Fax5749-4540) 西大井創業支援センター (西大井創業支援センター ☎6451-8131) 品川産業支援交流施設 (品川産業支援交流施設 ☎5449-6871 Fax5449-6872)
山北町との水と緑のふれあい交流事業	景観の優れた河内川沿いの神縄地区に品川区と山北町の交流施設「ひだまりの里」があり、豊かな自然の中で、オートキャンプライフやテニス等を楽しめます。貸し農園は、利用者がお好きな時間で利用でき、自分で育てた野菜を収穫し、利用者同士で支援をしています。	区内在住・在勤・在学の方	4月～11月 水曜定休 12月～3月 金・土・日・祝 (年末年始は休業)	山北町ひだまりの里 (総務課 ☎5742-6856 Fax3774-6356)
早川町とのふるさと交流事業	農作業体験・森林体験などを体験し、都会では日ごろ体験できない自然の素晴らしさに、触れていただきます。区では、大自然の中、地元住民等の指導で田植えや稲刈り、みそ作り鍋などの体験ができる各種バスツアーを企画しています。	区内在住・在勤・在学の方 各20～40名	5月～2月(予定) 土・日曜日 (1泊2日)	早川町内各所 (総務課 ☎5742-6856 Fax3774-6356)
交流サロン	外国人が日本人ボランティアと会話をすることで、日本語、文化・習慣、コミュニケーションなど学び、日本での生活に役立てるための交流を図ります。	区内在住・在勤の外国人 定員なし	毎週金曜日 14:00～15:30	品川区国際友好協会 (品川区国際友好協会 ☎6426-6044 Fax6426-6045) https://sifa.or.jp/
外国人のためのエンジョイライフ講座	毎回、品川で生活する上で役立つテーマについて学びます。快適な生活をおくる上で役立つ講座です。英語と中国語の通訳を置き、開講します。	区内在住・在勤の外国人 定員35名(予定)	11月(予定)	未定 (品川区国際友好協会 ☎6426-6044 Fax6426-6045) https://sifa.or.jp/
やさしい日本語講座	日本語に不慣れな外国人に伝わる「やさしい日本語」を学び、外国人に伝えるための話し方、文章の書き方を身に付けます。	区内在住・在勤・在学(中学生以上)の日本人 定員30名(予定)	未定(年2回)	区役所会議室(予定) (総務課 平和・国際担当 ☎5742-6691 Fax3774-6356)
多文化共生講座	品川区には約1万8千人の外国人が暮らしています。外国の文化・慣習について学び多文化への理解を深めます。	区内在住・在勤・在学(中学生以上)の日本人 定員50名(予定)	未定(年2回)	区役所会議室(予定) (総務課 平和・国際担当 ☎5742-6691 Fax3774-6356)
坂井市との連携事業	東尋坊や大正時代から伝わる技法を用いたリボン工場の見学をはじめとした坂井市内を観光するほか、薪割り、火起こし等の森林体験など、坂井市の魅力に触れることのできるツアーを企画しています。	区内在住・在勤・在学の方 20～40名	9月(予定) 2泊3日	坂井市内各所 (総務課 ☎5742-6856 Fax3774-6356)

環境・エコロジー

事業名	内容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
環境講演会	環境に関する内容をテーマとした講演会を実施します。	300名	2月	スクエア荏原 (環境課 ☎5742-6755 Fax5742-6853)
環境学習講座	戸越公園の自然を活用した体験や、外部の団体と連携した工作や実験など、環境を楽しみながら学ぶことができる様々な講座を開催します。	講座内容による	通年	エコルとごし 他 (エコルとごし ☎6451-3411 Fax6451-3412)
ごみ・資源追っかけ隊	ごみや資源の処理過程を追いかけ、取材するバス見学会です。 (テーマ: ペットボトル、アルミ缶、資源プラスチック他)	区内在住の小学生以上のお子さんと保護者	年3~4回 (予定)	資源中間処理工場他 (品川区清掃事務所 資源循環推進係 ☎3490-7098 Fax3490-7041)
出前講座	ごみ・リサイクル事業について、町会やPTAなど、グループを対象に講座式の「出前講座」を実施します。	町会、自治会、PTA等	通年	町会会館、集会所他 (品川区清掃事務所 資源循環推進係 ☎3490-7098 Fax3490-7041)
環境学習	ごみ・リサイクル事業について、保育園児や小学生を対象にスケルトン車を使った「環境学習」を実施します。	区内保育園、幼稚園(年長児童対象)、小学校(主に4年生対象)等	通年	区内保育園、幼稚園、小学校他 (品川区清掃事務所 事業係 ☎3490-7051 Fax3490-7041)

●健康・スポーツ

球 技

(問い合わせ先 品川区スポーツ協会 ☎ 3449-4400 Fax3449-4401)

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会 場
初心者教室	ラージボール卓球	初心者卓球教室 区民 30名	1月～2月 毎週水曜日 5回 9:30～11:30	総合体育館
	シルバーピンポン	60歳以上の方 (59歳以下の 初心者也可) 区民 30名	5月～6月 毎週水曜日 8回 12:30～14:30	
			9月～10月 毎週水曜日 8回 9:30～11:30	
		60歳以上の方 (59歳以下の 初心者也可) 区民 30名	7月～8月 毎週月・金曜日 8回 9:30～11:30	戸越体育館
			1月～2月 毎週月・金曜日 8回 9:30～11:30	
	バウンドテニス	初心者バウンドテニス教室 区民 30名	6月～7月 毎週木曜日 5回 9:00～11:30	総合体育館
		区民 30名	10月～11月 毎週火曜日 5回 9:00～11:30	戸越体育館
初中級バドミントン教室	初級者の技術向上	区民 50名	10月 毎週木曜日 5回 19:00～21:00	総合体育館
硬式テニス(午前)	初・中級者硬式テニス教室	区民 30名	5月～6月 毎週月・木曜日 各9回 9:30～11:30	総合体育館
	初心者硬式テニス教室	区民 30名	9月～10月 毎週月・木曜日 各9回 9:30～11:30	
硬式テニス(夜間)	初心者硬式テニス教室	区民 30名	5月～7月／1月～3月 毎週木曜日 各8回 19:00～21:00	

武 道

(問い合わせ先 品川区スポーツ協会 ☎ 3449-4400 Fax3449-4401)

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会 場
初心者教室 空手道	初心者空手教室	16歳以上 30名	4月～8月／9月～12月／1月～3月 毎週火曜日 19:30～20:30	総合体育館
初心者なぎなた教室	初心者中心 ※用具はお貸しします	16歳以上 12名	6月～7月／9月 毎週月曜日 19:00～20:30	

※参加費が必要となるものがあります。お問い合わせください。

水 泳

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
温水プール一般開放	スポーツ活動の場として開放 します	4歳以上の方 *区内在住の高齢者(70歳 以上)、障害者および介助 者(1名まで)は使用料免除 (要証明書)	一般開放予定表参照	49ページ参照
区民公園プール一般開放	スポーツ活動の場として開放 します	区内在住・在勤・在学の方 *おむつ着用での利用不可	7月上旬～9月上旬	しながわ区民公園 (スポーツ推進課 ☎5742-6838 Fax5742-6585)
学校プール夏季一般開放	スポーツ活動の場として開放 します	4歳以上の方	7月～8月	区内小・中学校 (スポーツ推進課 ☎5742-6838 Fax5742-6585)

水泳つづき

事業名		内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
初心者教室	シルバー水泳	初心者水泳教室	60歳以上の方 50名	4月～5月 4回 11月～1月 8回 計12回 11:30～13:00 毎週火曜日	日野学園温水プール (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
	障害者水泳①②	心身に障害のある方々が指導員とともに楽しめます。	①小学3年生～19歳の知的障害者と小学3年生以上の身体障害者 ②20歳以上の知的障害者各45名 ※身の回りのことができる方	通年 (7・8月を除く) 第2・4日曜日 19回 ①9:30～11:00 ②11:30～13:00	
水泳教室(荏原)	チャレンジコース	体力維持を中心とした四種類の泳法の基本を正しく指導します。(泳力別指導)卒業制度あり	16～76歳の健康な方 30名	4月～10月 19回 10月～3月 19回 毎週金曜日 13:30～15:00	荏原文化センター (荏原文化センター ☎3785-1241 Fax5702-2843)
	シルバーコース	健康な体づくりに向けた泳力指導で、楽しく泳げます。 (初心者でも安心な泳力別指導)	60歳以上の健康な方 50名	4月～6月 10回 10月～12月 10回 毎週水曜日 11:30～13:00	
ワンポイント指導(無料)		当日、自由参加。 指導員2名が、求めに応じたワンポイントアドバイスをします。	一般開放入場者 20名	毎週水曜日 昼間 4月～3月(通年) 13:30～15:00 夜間 7月～8月のみ 18:30～20:00	

スポーツ・施設開放

事業名	内容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
フリー利用	総合体育館 バドミントン・卓球・バスケットボール・バレーボール・バウンドテニス・社交ダンス・日本民謡・柔道・剣道・障害者スポーツ 戸越体育館 バドミントン・卓球・日本民謡・バスケットボール・バレーボール・グランドフィットネス・レディースフィットネス・セルフケアストレッチ・リフレッシュ体操・柔道・剣道・障害者スポーツ	区民	通年 種目別に曜日を指定 93ページ参照	総合体育館 戸越体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
ユニバーサルスポーツフェスタ	障害のある人もない人も、子どもから高齢者まで誰もが、様々なスポーツ・レクリエーションを体験できるイベントです。	区民	6月・10月予定	戸越体育館・南大井文化センター(予定) (スポーツ推進課 ☎5742-6838 Fax5742-6585)
地域スポーツクラブ スポクラ・しながわ	スポーツ教室やウォーキング大会などを開催します。	詳細はスポクラ・しながわのホームページでご案内します	通年	区立小・中学校・義務教育学校の校庭、体育館 (スポーツ推進課 ☎5742-6838 Fax5742-6585)
地域スポーツクラブ 荏原B地域スポーツクラブ	スポーツ教室や大会などを開催します。	詳細は「広報しながわ」・区ホームページでご案内します		区立小・中学校・義務教育学校の校庭、体育館／スクエア荏原 (スポーツ推進課 ☎5742-6838 Fax5742-6585)
地域スポーツクラブ 地域クラブ ebaraA	スポーツ教室や大会などを開催します。	詳細は「広報しながわ」・区ホームページでご案内します		区立小・中学校・義務教育学校の校庭、体育館／戸越体育館 (スポーツ推進課 ☎5742-6838 Fax5742-6585)
地域スポーツクラブ 大井八潮地域スポーツクラブ TOYS	スポーツ教室や大会などを開催します。	詳細は「広報しながわ」・区ホームページでご案内します		区立小・中学校・義務教育学校の校庭、体育館／南大井文化センター (スポーツ推進課 ☎5742-6838 Fax5742-6585)

スポーツ・施設開放 つづき

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
スポーツ講習会	体操教室 フラダンス等	区民	①未定2回 ②未定1回	①総合体育館 ②戸越体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
初心者教室 障害者スポーツ	心身に障害がある方々が指導員とともに 楽しめます。	区民 20名	2月～3月 毎週土曜日 5回	戸越体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
みんなで走ろう！ ～fun run & walk～	知的障害のある方を対象にした、ラン ニング・ウォーキングを楽しむ教室で す。	知的障害のある小 学生以上の方 ※身の回りのことが できる方 ※介助者・関心のあ る方も参加可能	未定(計5回 予定)	中央公園(予定) (スポーツ推進課 ☎5742-6838 Fax5742-6585)
フライングディスク教室	知的障害のある方を対象に、フライン グディスクを楽しく学ぶ教室です。		未定(計3回 予定)	南大井文化センター(予定) (スポーツ推進課 ☎5742-6838 Fax5742-6585)
初心者フォークダンス教室	初心者中心	区民 20名	5月 毎週金曜日 4回	戸越体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
社交ダンス教室	レクリエーションとして楽しむ社交ダン ス教室	区民 60名	4月～・10月～ 毎週火曜日 16回	総合体育館ほか (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
民謡教室	代表的な民謡を踊り民謡に親しむ	区民 40名	6月・11月 14:00～16:00	戸越体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
ボウリング教室	初級ボウリング教室	区民 20名	5月～・10月～ 毎週火曜日 5回	品川プリンスホテル ボウリングセンター (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)

親子スポーツ

事業名		内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
親子ボウリング教室		親子でボウリングを楽しむ	親子 20組	7月か8月	品川プリンスホテル ボウリングセンター (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
親子スポーツ教室		親子でコミュニケーションをとりながら 体を動かすことを楽しむ	4歳～小学3年生の 子どもと保護者 20組	10月	総合体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
親子でジュニア スポーツフェスタ		親子で様々なスポーツを体験できるイ ベントです。	年長から小学生と その保護者	3月(予定)	総合体育館 (スポーツ推進課 ☎5742-6943 Fax5742-6585)
初心者教室	親子体操 (3・4歳児コース)	親子体操教室	3・4歳児と保護者 30組	5月～7月 9月～11月 1月～3月 毎週木曜日 9:15～10:15	戸越体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
	親子体操 (2歳児コース)	親子体操教室	2歳児と保護者 30組	5月～7月 9月～11月 1月～3月 毎週木曜日 10:30～11:30	

少年少女スポーツ

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
少年少女スポーツ普及事業	スポーツがちよっと苦手でも楽しめる教 室・大会・イベントを実施しています。 (PTA等学校支援団体単位で実施)	小学生 保護者	4月～3月	区立小学校・義務教育学校PTA等学 校支援団体 (庶務課 ☎5742-6823 Fax5742-6890)
少年少女スポーツ大会	区長杯・教育長杯等の少年野球大会お よび少年少女サッカー大会、小学生バ レーボール大会、U12バスケットボール 大会	各連盟に所属する 小・中学生	4月～3月	総合体育館ほか (スポーツ推進課 ☎5742-6943 Fax5742-6585)

少年少女スポーツ つづき

事業名		内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
かけっこ教室		春の運動会に向けて、走り方の基本を学びます。	4～6歳 小学1～4年生 各40名	4月～5月 全4回	総合体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
チャレンジスポーツ教室		走り方、マット、ボール投げ、なわとびなどのコツを教えます。	4歳～小学1年生 小学2～4年生 各30～40名	春頃 全8回 夏頃 全5回	
新体操教室		きれいな立ち方や、体を柔らかくする運動。初めてでも分かりやすく、丁寧に指導します。	4歳～小学3年生 30名	7月～8月 毎週火・木曜日 8回	
ジュニアソフトテニス教室		ジュニア育成教室	小中学生 30名	4～2月 ※祝日を除く 第2・4月曜日 19回 18:00～20:00	
ジュニアバドミントン教室		ジュニア育成教室	小中学生 30名	4～2月 ※祝日を除く 第2・4水曜日 21回 16:00～18:00	
ジュニア卓球教室		ジュニア育成教室	小中学生 30名	4～2月 ※祝日を除く 第2・4土曜日 22回 15:00～17:00	戸越体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
初 心 者 教 室	空手道 (少年少女武道)	初心者空手教室	小中学生 30名	4月～7月／9月～12月 ／1月～3月 毎週火曜日 18:30～19:30	
	剣道 (少年少女武道)	初心者剣道教室	小中学生 30名	4月～7月／9月～12月 ／1月～3月 毎週水曜日 16:00～18:00	
		初心者剣道教室	小中学生 30名	4月～7月／9月～12月 ／1月～3月 毎週木曜日 17:00～19:00	
	柔道 (少年少女武道)	初心者柔道教室	小中学生 30名	4月～7月／9月～12月 ／1月～3月 毎週木曜日 18:45～19:45	
		初心者柔道教室	小中学生 30名	4月～7月／9月～12月 ／1月～3月 毎週水曜日 18:30～19:30	
初心者なぎなた教室		初心者中心 ※用具はお貸しします	小中学生 10名	6月～7月／9月 毎週月曜日 18:30～19:30	総合体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
ジュニア弓道教室		ジュニア育成教室 ※用具はお貸しします	中学生・高校生 20名	7月～8月 (全6回)	東品川公園弓道場 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
小学生マラソン教室		地域のマラソン大会時期に合わせた、小学生対象のマラソン教室です。	小学生	10月～11月(予定) (全4回)	区内施設 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
小学生8種目スポーツ・武道体験教室		バドミントン・空手など8種目のスポーツを体験する教室です。	小学生1～4年生	8月～9月 (全8回)	総合体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)

健康づくり

事業名	内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
いきいきウォーキング	区周辺を歩き、地域の再発見や参加者の交流を深めます。	区民 (高齢者の方向けですが、年齢制限はありません)	5月・12月・2月 (予定)	区周辺の地域 (スポーツ推進課 ☎5742-6838 Fax5742-6585)
いきいき健康マージャン広場	賭けない、吸わない、飲まないをモットーに、健康マージャンを楽しみます。	60歳以上の区民	4月～3月	日本健康麻将協会五反田会場 他 (高齢者地域支援課 ☎5742-7671 Fax5742-6882)
健康塾	60歳以上を対象とした健康体操教室です。	60歳以上の区民 各会場20名程度	4月～9月/ 10月～3月 月2回程度	シルバーセンター 他 (健康課 ☎5742-6746 Fax5742-6883)
40代からの健康塾	40代・50代を対象とした運動の実践と生活習慣病予防に関する講座です。	40代～50代の区民 各会場25名程度	4月～7月/ 8月～11月 12月～3月 週1回	健康センター (健康課 ☎5742-6746 Fax5742-6883)
トリムスクール	中高年の方を対象とした健康体操教室です。	中高年区民 各会場25名程度	4月～7月/ 8月～11月 12月～3月 週1回	
体組成測定	筋量・体脂肪などがわかる測定です。	希望者	随時	健康センター (健康課 ☎5742-6746 Fax5742-6883)
健康づくりエンパワメント講座	健康づくりを実践するための知識や方法を学びます。	概ね30代～60代の区民	10月(予定)	荏原保健センター (荏原保健センター ☎5487-1314 Fax5487-1320) ※令和8年5月7日より下記へ変更 ☎3788-7013 Fax3788-7900
水中散歩教室	高齢者を中心とした、プールでの泳がない運動です。	中高年区民 各会場50名程度	4月～6月/ 10月～12月 1月～3月	区内温水プール (健康課 ☎5742-6746 Fax5742-6883)
こころの健康づくり講演会	こころの健康づくりに関する知識や精神障害者に対する支援等についての講演会です。	区民・関係機関 30～40名	①年1回 ②年1回	①品川保健センター ☎3474-2904 Fax3474-2034 ②荏原保健センター ☎5487-1311 Fax5487-1320 ※令和8年5月7日より下記へ変更 ☎3788-7016 Fax3788-7900 (各保健センター)
こころの健康相談	こころの健康についての相談をお受けします。必要に応じて、児童・思春期、うつ病などの専門医による相談も案内します。	区民	通年	品川保健センター ☎3474-2904 Fax3474-2034 大井保健センター ☎3772-2666 Fax3772-2570 荏原保健センター ☎5487-1311 Fax5487-1320 ※令和8年5月7日より下記へ変更 ☎3788-7016 Fax3788-7900 (お住いの管轄の保健センター)
高齢者外出習慣化事業	会話や運動・食などを通じた交流の場に参加することで、外出の習慣を身につけます。	60歳以上の区内在住者で会場まで自分で往復が可能な方 各会場10名程度	4月～9月/ 10月～3月 毎月1回(全6回) ①第4金曜日 ②第2金曜日 ③第2火曜日 ④第3火曜日	①東品川ゆうゆうプラザ ②南品川シルバーセンター ③平塚橋ゆうゆうプラザ ④大井林町高齢者住宅 (高齢者地域支援課 ☎5742-7671 Fax5742-6882)
健康になるスマホアプリ「みんチャレ」教室	外出することが楽しくなる健康アプリ「みんチャレ」の使い方を学びます。文字入力や写真撮影などのスマートフォンの基本操作も学びます。	65歳以上の区内在住・在勤者	6月・11月	ゆうゆうプラザ他 (高齢者地域支援課 ☎5742-6733 Fax5742-6882)
初心者教室 働き盛りのフィットネス	ヨーガ教室	区民 25名	9月～10月 毎週土曜日 10:00～11:30	戸越体育館 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)

介護予防

事業名	内容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
カラダ見える化トレーニング	民間フィットネスジム等で筋力や歩行姿勢などを専用機器で測定し“見える化”します。「感覚」ではなく、客観的なデータに基づくトレーニングです。 ①筋トレマシンクラス 最先端のトレーニングマシンを使って、全身の筋力をバランスよく効率的に鍛えるトレーニング。 ②しなやかストレッチクラス 身体のバランスを整えながら、正しい動きを習得し、歩行や日常動作をスムーズにすることを旨としたトレーニング。 ③足腰しっかりリクラス マシンとマット運動を組み合わせ、下肢筋力の向上と安定して歩ける足腰づくりを旨としたトレーニング。 ④体幹バランスクラス 体幹の使い方を学びながら、全身を用いた移動の動きがスムーズに遂行できる力を鍛えることを旨としたトレーニング。 ⑤姿勢歩行改善クラス 筋力トレーニングと音に合わせたリズム運動を組み合わせ、歩行時の姿勢および速度の改善を旨としたトレーニング。	以下の項目すべてにあてはまる方 ①区内に住民登録がある ②65歳以上 ③自分で会場までの往復ができる ④運動するのに支障がない ①定員10名・12名 ②定員10名 ③定員14名 ④定員8名 ⑤定員10名	4月～9月／10月～3月 週1回(全24回) ①火曜日～土曜日 ①②火曜日～金曜日 ③月曜日～金曜日 ④火曜日～金曜日 ⑤火曜日・木曜日・金曜日	①フィットネス・ラボP2M ②P2M Performance ①③P2M joiru ④P2M Runway ⑤ライフフィットネススタジオ Rio (高齢者地域支援課 ☎5742-6733 Fax5742-6882)
マシンでトレーニング	高齢者専用マシンを使って日常生活に必要な筋力をアップする運動です。	以下の項目すべてにあてはまる方 ①区内に住民登録がある ②65歳以上 ③自分で会場までの往復ができる ④運動するのに支障がない 定員8～12名	4月～8月／10月～2月 週1回(全20回) ①月曜日 ②水曜日 ③火曜日・木曜日 ④月曜日・木曜日	①東品川在宅サービスセンター ②八潮在宅サービスセンター ③南大井在宅サービスセンター ④西五反田在宅サービスセンター (高齢者地域支援課 ☎5742-6733 Fax5742-6882)
うんどう機能トレーニング	3つの選べるクラスで教室終了後も自主グループで仲間とともに運動を継続する方法を学べます。 ①ペースリクラス 日常に必要な体力や筋力をアップする運動を行います。 ②ウォーキングクラス 日常の「歩き」を効果的にする体づくりを行います。 ③ニュースポーツクラス 年齢や体力に関わらず取り組めるスポーツを行います。	以下の項目すべてにあてはまる方 ①区内に住民登録がある ②65歳以上 ③自分で会場までの往復ができる ④運動するのに支障がない 定員各会場 16名	週1回(全12回) 4月～7月／10月～1月 ②月曜日 ①②水曜日 ①②木曜日 ③金曜日	①大崎ゆうゆうプラザ 東品川ゆうゆうプラザ 北品川ゆうゆうプラザ ②いきいきラボ関ヶ原 後地シルバーセンター こみゅにていプラザ八潮 ③平塚橋ゆうゆうプラザ (高齢者地域支援課 ☎5742-6733 Fax5742-6882)
水中トレーニング	水圧・浮力・水流等を利用して、筋力やバランス機能をアップする運動です。	以下の項目すべてにあてはまる方 ①区内に住民登録がある ②65歳以上 ③自分で会場までの往復ができる ④運動するのに支障がない 定員各3名	4月～8月／10月～2月 週1回(全20回) 水曜日・土曜日	南大井在宅サービスセンター (高齢者地域支援課 ☎5742-6733 Fax5742-6882)

介護予防 つづき

事業案内

事業名		内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
運動系介護予防事業	身近でトレーニング	いすやタオルなど身近な物を使って日常生活に必要な筋力・柔軟性・バランス機能をアップする運動です。	以下の項目すべてにあてはまる方 ①区内に住民登録がある ②65歳以上 ③自分で会場までの往復ができる ④運動するのに支障がない 定員6～15名	4月～8月／10月～2月 週1回(全20回) ①月・水・金曜日 ②火曜日 ③水曜日 ④⑥水・土曜日 ⑤木曜日 ⑦土曜日 ※⑦は10月～2月のみ	①中延在宅サービスセンター ②西五反田在宅サービスセンター ③西大井在宅サービスセンター ④東品川在宅サービスセンター ⑤大崎在宅サービスセンター ⑥戸越台在宅サービスセンター ⑦荏原在宅サービスセンター (高齢者地域支援課 ☎5742-6733 Fax5742-6882)
	健康やわら体操	いすを使って日常生活に必要な柔軟性・バランス機能をアップする運動です。講義やレクリエーションを交え楽しく学びます。	以下の項目すべてにあてはまる方 ①区内に住民登録がある ②65歳以上 ③自分で会場までの往復ができる ④運動するのに支障がない 定員14～25名	週1回(全10回) 4月～7月 ①月曜日 ②火曜日 ③水曜日 8月～11月 ④月曜日 ⑤火曜日 ⑥水曜日 12月～3月 ⑦月曜日 ⑧火曜日 ⑨水曜日	①こみゅにていぶらざ八潮 ②平塚橋ゆうゆうプラザ ③ゆたかシルバーセンター ④特別養護老人ホーム グランアークみづほ ⑤大崎ゆうゆうプラザ ⑥大井第二区民集会所 ⑦荏原第一区民集会所 ⑧大崎第一区民集会所 ⑨大井第三区民集会所 (高齢者地域支援課 ☎5742-6733 Fax5742-6882)
	うんどう教室	公園等に設置した高齢者用うんどう遊具を使って日常生活で「つまづかない」「ふらつかない」からだづくりを行う運動です。	以下の項目すべてにあてはまる方 ①区内に住民登録がある ②65歳以上 ③自分で会場までの往復ができる ④運動するのに支障がない 定員各30名程度	4月～3月の 第2・4金曜日 ①10:00～11:30 ②14:00～15:30 ③10:30～12:00 第1・3木曜日 ④10:30～12:00 ⑤14:00～15:30	①特別養護老人ホーム ロイヤルサニー ②鈴ヶ森公園 ③京陽公園 ④北浜公園 ⑤八潮公園 (高齢者地域支援課 ☎5742-6733 Fax5742-6882)
	予防ミニデイ	デイサービスセンターで、身体を動かしたり、趣味活動などの交流を図り、心身の活性化と仲間づくりを行います。	以下の項目すべてにあてはまる方 ①区内に住民登録がある ②65歳以上 ③自分で会場までの往復ができる ④運動するのに支障がない 定員10～60名	4月～8月／10月～2月 ①第1・3金曜日 ②日曜日 ③第2・4日曜日 ①③(全10回) ②(全20回)	①西五反田在宅サービスセンター ②南大井在宅サービスセンター ③西大井在宅サービスセンター (高齢者地域支援課 ☎5742-6733 Fax5742-6882)
	ふれあい健康塾	閉じこもりがちな自立支援高齢者を対象とした、健康維持と転倒予防のための健康教室です。	65歳以上で自立支援程度の区民 各会場およそ20名	月1回	地域センター他 (健康課 ☎5742-6746 Fax5742-6883)
認知症予防事業	絵本読み聞かせ講座	絵本の読み聞かせ方法の基礎を学び実践発表を行います。知的活動と社会参加を通し、認知機能の低下を予防します。	区内に住所を有する 65歳以上で会場まで自分で往復が可能な方 各20名	前期 5月～10月 後期 10月～2月 週1回(全18回) 健康調査2回+ 基本講座12回+ フォローアップ講座4回	前期 こみゅにていぶらざ八潮 後期 荏原文化センター (高齢者地域支援課 ☎5742-6802 Fax5742-6882)
	計画力育成講座	効果的なウォーキングの方法の紹介や、日帰り旅行の計画・実践を通じて脳を活性化し、認知機能の低下を予防します。	区内に住所を有する 65歳以上で会場まで自分で往復が可能な方 各15名	9月～11月 週1回(全8回)	品川第二区民集会所 (高齢者地域支援課 ☎5742-6802 Fax5742-6882)

介護予防 つづき

事業名		内 容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
認知症予防事業	脳力アップ元気教室 学習コース	簡単な読み書き・計算を中心とする学習療法と、脳活性化エクササイズなどの軽い体操を組み合わせて行い、認知機能の低下を予防します。	区内に住所を有する 65歳以上で会場まで 自分で往復が可能 な方 ①16名 ②16名 ③20名 ④16名	1期 5月～9月 2期 10月～3月 週1回(全20回)	①いきいきラボ関ヶ原 ②荏原いきいき倶楽部 ③品川第一区民集会所 ④山中いきいき広場 (高齢者地域支援課 ☎5742-6802 Fax5742-6882)
	脳力アップ元気教室 運動コース	認知機能の低下予防に役立つ有酸素運動などを行い、自宅での運動習慣を身につけます。	区内に住所を有する 65歳以上で会場まで 自分で往復が可能 な方 各16名	1期 5月～7月 2期 9月～11月 3期 1月～3月 週1回(全10回)	①荏原いきいき倶楽部 ②こみゆにていぶらぎ八潮 ③大崎第一区民集会所 ④関ヶ原シルバーセンター (高齢者地域支援課 ☎5742-6802 Fax5742-6882)
	脳力アップ元気教室 eスポーツコース	4つのボタンを使いどなたでも楽しめるコンピューターゲームです。 脳を活性化させるとともに、対戦等による参加者同士の交流を行います。	区内に住所を有する 65歳以上で会場まで 自分で往復が可能 な方 各16名	1期 5月～7月 2期 9月～11月 3期 1月～3月 週1回(全10回)	①平塚橋ゆうゆうプラザ ②大崎ゆうゆうプラザ ③北品川ゆうゆうプラザ ④東品川ゆうゆうプラザ ※②は2期のみ荏原区民センター になります。 (高齢者地域支援課 ☎5742-6802 Fax5742-6882)
栄養改善事業	シニアのための やさしい手料理教室	買い物の仕方から一人分を簡単につくる調理の実習や低栄養を予防するための講座です。	区内に住所を有する 65歳以上で会場まで 自分で往復が可能 な方 ①15名 ②12名	5月～7月/10月～12月 ①水曜日 ②木曜日 週1回(全10回)	①品川介護福祉専門学校 ②荏原文化センター (高齢者地域支援課 ☎5742-6733 Fax5742-6882)
	わくわくクッキング	栄養バランスの良い簡単な調理実習をしながら、口腔ケアをはじめとした健康的な食生活について学びます。	区内に住所を有する 65歳以上で会場まで 自分で往復が可能 な方 ①12名(2クラスに分かれます) ②8名 ③10名	①土曜日 ②木曜日 ③火曜日 ①月2回(全10回) ②、③週1回 (全10回)	①北品川わくわくクッキング教室 ②平塚橋ゆうゆうプラザ ③八潮区民集会所 (高齢者地域支援課 ☎5742-6733 Fax5742-6882)

スポーツまちづくり振興事業

事業名	内容	対象・定員	実施時期	会場(問い合わせ先)
プロスポーツ等 観戦・体験ツアー	区を拠点とするプロスポーツチーム等の競技を中心に試合観戦・選手とふれあえるツアーを行います。	小中学生と保護者・一般	5競技程度	未定 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
ホッケー教室	東京2020オリンピック区内開催競技である「ホッケー」の教室を行います。スティックの持ち方からパス・シュートなど、初心者でも参加できるホッケー教室です。	区民	年3回程度	区内運動施設 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
ブラインドサッカー 出前体験教室 【視覚「OFF」体験教室】	品川区応援競技である「ブラインドサッカー」の初歩的な体験ができるよう、日頃活動している場所へ講師や選手を派遣します。ブラインドサッカーを通じて、コミュニケーションの重要性などを体感できるプログラムを実施します。	体験人数が10～30名程度でメンバーの半数以上が区内在住・在勤・在学の団体 (事前申込制)	年5回程度	区内運動施設等 (スポーツ推進課 ☎5742-9109 Fax5742-6585)
ボッチャ出前体験教室	ボッチャを気軽に楽しんでもらえるよう、日頃活動している場所へ講師を派遣し、競技説明や体験・試合などを行います。	区内で活動する団体	年15回程度	
インクルーシブスポーツ 啓発イベント	年齢、性別、障害の有無にかかわらず、子どもから大人まで誰もが一緒に参加して楽しめるインクルーシブスポーツ啓発イベントを行います。	一般	未定	未定 (スポーツ推進課 ☎5742-9109 Fax5742-6585)
品川CC パペレシアルとの 交流	品川区をホームとして活動するブラインドサッカーのチーム「品川CC パペレシアル」との交流を行います。	一般	年3回程度	区内運動施設等 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)
U-10 ホッケー品川カップ	全8回のホッケー教室を行い、最後に他自治体等ホッケークラブと交流大会を行います。	区内在住・在学の 小学3～4年生 20名	12月～2月	区内運動施設等 (スポーツ協会 ☎3449-4400 Fax3449-4401)



品川区ホッケー応援キャラクター
「シナカモン」



品川区ブラインドサッカー応援キャラクター
「やたたま」