

# ゆうゆうくらぶ洗足 8月のお知らせ

洗足区民センター  
電話 3727-1461  
FAX 3727-1462



## 和室

9月分の和室抽選 **8月2日(水)** 午前9時30分

## マッサージ

15分間椅子に座っての施術です。

実施予定日 **8月7日(月)・14日(月)・28日(月)** 各日10名

9月分のマッサージ抽選 **8月3日(水)** 午前9時30分

## 麻雀

毎日 午前(9時～)、午後(1時～)

※12時～1時までには入替時間。 ※毎月1日は午前の麻雀はありません。

**予約制** 定員:各日午前午後各1組

9月分の麻雀抽選 **8月1日(火)** 午前9時30分

## リフレッシュ体操

若林素子先生監修

ビデオを見ながら、ストレッチ体操します。申込不要。出入り自由。

場所:広間 開催時間:午前10時～12時

なおちゃん体操・スマイルフランチの日は、リフレッシュ体操はありません。

## スマイルフランチ

若林先生による50分のストレッチ体操。当日先着順。場所:広間

開催日:毎月第2水曜日(8/9、9/13)

定員:20名。 開催時間:午前10時～、11時～

## なおちゃん体操

ゆうゆうスタッフによる50分のストレッチ体操です。

(開催日は毎月20日に翌月分を館内に掲示、HPに公開)

場所:広間 開催時間:午前10時～、11時～

当日先着順。定員:椅子席15名、ソファー席5名。

## カラオケ

毎日 午後1時から実施 場所:広間

〇お風呂は、新型コロナウイルス感染抑止のため、当分の間ご利用できません。

〇ゆうゆうくらぶ洗足ご利用時間 午前9時から午後5時まで

# ゆうゆうくらぶ洗足8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 9月分 麻雀抽選	<b>2</b> 9月分 和室抽選 いきいき 健康 相談会	<b>3</b> 9月分 マッサージ 抽選	<b>4</b> ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- (広間午後)	<b>5</b>
<b>6</b> 広間午前 貸切	<b>7</b> マッサージ	<b>8</b>	<b>9</b> スマイル ランチ	<b>10</b>	<b>11</b>  山の日	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b> マッサージ	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- (広間午後)	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- (広間午後)	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b> マッサージ	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> 高齢者との 交通安全集 会		

★「音楽にのせてフィットネス」は、大田区役所 高齢福祉課支援担当が主催しています。

- いきいき健康相談会 2日(水) 広間 13時～16時頃 (カラオケはありません。)
- 4・18・25日(金)の午後は、カラオケはありません。
- 6日(日)の午前は、リフレッシュ体操はありません。
- 高齢者との交通安全集会 31日(木) 広間 14時～16時 (カラオケはありません。)

