

# 9月のお知らせ

★11日(月)・18日(月)は団体貸切のため閉場。

## 和室

10月分の和室抽選 **9月2日(土)** 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 **9月4日(月)・19日(火)・25日(月)** 各日10名

10月分のマッサージ抽選 **9月3日(日)** 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

10月分の麻雀抽選 **9月1日(金)** 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(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:20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9月予定表

| 日                        | 月                                      | 火           | 水                  | 木  | 金                                       | 土                 |
|--------------------------|--|-------------|--------------------|----|---|-------------------|
|                          |  |             |                    |    | 1<br>10月分<br>麻雀抽選<br>★音楽にのせてフィットネス-登録制- | 2<br>10月分<br>和室抽選 |
| 3<br>10月分<br>マッサージ<br>抽選 | 4<br>マッサージ                             | 5           | 6                  | 7  | 8 ★<br>音楽にのせて<br>フィットネス<br>-登録制-        | 9                 |
| 10                       | 11<br>団体貸切<br>(閉場)                     | 12          | 13<br>スマイル<br>ブランチ | 14 | 15 ★<br>音楽にのせて<br>フィットネス<br>-登録制-       | 16                |
| 17                       | 18<br>団体貸切<br>(閉場)<br><br>敬老の日         | 19<br>マッサージ | 20                 | 21 | 22 ★<br>音楽にのせて<br>フィットネス<br>-登録制-       | 23<br><br>秋分の日    |
| 24                       | 25<br>マッサージ<br><br>シニア<br>オープン<br>カレッジ | 26          | 27                 | 28 | 29 ★<br>音楽にのせて<br>フィットネス<br>-登録制-       | 30                |

★「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。(広間13:30~14:30)

- 1・8・15・22・29日(金)のカラオケは、14時半からです。(フィットネス終了後)
- シニアオープンカレッジ 25日(月)広間 14時~15時30分(カラオケは、お休み) 8/29(火)から、1階窓口・お電話で申込受付開始(先着順)。

