

# 10月のお知らせ

★2日(月)は団体貸切のため閉場しますが、**和室抽選は、実施します。**

## 和室

11月分の和室抽選 **10月2日(月)** 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 **10月9日(月)・16日(月)・23日(月)** 各日10名

11月分のマッサージ抽選 **10月3日(火)** 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

11月分の麻雀抽選 **10月1日(日)** 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(10/11)

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10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 11月分 麻雀抽選	<b>2</b> 11月分 和室抽選  団体貸切 (閉場)	<b>3</b> 11月分 マッサージ 抽選	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> ★音楽にの せてフィットネ ス-登録制-	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b> マッサージ  スポーツの日	<b>10</b>	<b>11</b> スマイル ランチ	<b>12</b>	<b>13</b> ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制-	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b> マッサージ	<b>17</b> 超簡単 スマホ教室	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制-	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b> マッサージ	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制-	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				

★「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)

- 6・13・20・27日(金)の**カラオケは、14時半から**です。(フィットネス終了後)
- 超簡単スマホ教室 17日(火)広間 10時~12時 13時半~15時半  
9/25(月)から、1階窓口・お電話で申込受付開始(先着順)。  
(リフレッシュ体操・カラオケは、お休みです。)

