

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

★「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。)

