

11月のお知らせ

和室

12月分の和室抽選 **11月2日(木)** 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 **11月6日(月)・13日(月)・27日(月)** 各日10名

12月分のマッサージ抽選 **11月3日(金)** 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

12月分の麻雀抽選 **11月1日(水)** 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(11/8)

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11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 12月分 麻雀抽選	2 12月分 和室抽選	3 12月分 マッサージ 抽選 文化の日	4
5	6 マッサージ	7	8 スマイル ランチ	9	10 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制-	11
12	13 マッサージ シニア オープン カレッジ	14	15	16 口から始め る健康講座	17 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制-	18
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制-	25
26	27 マッサージ	28	29	30 冬のお楽し み会(13時 ~)	音楽にのせて フィットネス -登録制-    	

★「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)

- 10・17・24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 13日(月) 広間 14時~15時半(カラオケはお休みです。)
10/17(火)から、1階窓口・お電話で申込受付開始(先着順)。
- 口から始める健康講座 16日(木) 広間 14時~15時(カラオケはお休みです。)
10/1(日)から、1階窓口・お電話で申込受付開始(先着順)。
- 冬のお楽しみ会 30日(木) 13時~16時頃 広間(和室は、終日控室となります。)
リフレッシュ体操は、10時の回のみです(11時の回はお休み)。カラオケはお休みします。
静養室の囲碁・将棋、卓球・談話室はご利用頂けます。マッサージ機はご利用頂けません。
お楽しみ会の詳細は、ポスターをご覧ください。(10月中頃掲示予定)