

1月のお知らせ

★22日(月)団体貸切のため、終日閉場

和室

2月分の和室抽選 1月5日(金) 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 1月8日(月)・15日(月)・29日(月) 各日10名

2月分のマッサージ抽選 1月6日(土) 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

2月分の麻雀抽選 1月4日(木) 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(1/10)

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1月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|----|--------------------------------------|-------------|---|--------------------|
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 年末年始休館 (12/29~1/3) </div> | | | | 2月分 麻雀抽選 | 2月分 和室抽選 ★音楽にのせて フィットネス-登録制- | 2月分 マッサージ 抽選 |
| 7 | 8 マッサージ | 9 | 10 スマイル ランチ 暮らしの 安全術 | 11 | 12 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- | 13 |
| 14 | 15 マッサージ シニア オープン カレッジ | 16 | 17 | 18 | 19 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- | 20 |
| 21 | 22 終日閉場 (団体 貸切) | 23 | 24 | 25 | 26 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- | 27 |
| 28 終日閉場 (団体 貸切) 中止 | 29 マッサージ | 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)

●5・12・19・26日(金)のカラオケは、14時半からです。(フィットネス終了後)

●10日(水)消費者生活センターによる「暮らしの安全術」広間14:00~15:00
カラオケは、終了後15時半ころからです。

●15日(月)シニアオープンカレッジ第5回「音楽で楽しく体操」14:00~15:30 広間。
12/12(火)~1階窓口・お電話で申込受付開始。午後のカラオケはお休みです。



予定は変更となる場合がございます。予めご了承ください。