

3月のお知らせ

★17日(日)さくらフェスティバル(全館終日)

和室

4月分の和室抽選 **3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**3月4日(月)・11日(月)・25日(月)** 各日10名

4月分のマッサージ抽選**3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

4月分の麻雀抽選 **3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・スマイルランチの日は、リフレッシュ体操はありません。

スマイルランチ

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(3/13)

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3月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------|--|----|-------------------|----|--|------------------|
| | | | | | 1 4月分 麻雀抽選 ★音楽にのせてフィットネス-登録制- | 2 4月分 和室抽選 |
| 3 4月分 マッサージ 抽選 | 4 マッサージ | 5 | 6 | 7 | 8 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- | 9 |
| 10 | 11 マッサージ | 12 | 13 スマイル ランチ | 14 | 15 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- | 16 |
| 17 さくら フェスティ バル | 18 | 19 | 20 春分の日 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 マッサージ | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | <p>●1・8・15日（金）のカラオケは、14時半からです。 （フィットネス終了後）</p> <p>●17（日）さくらフェスティバル（終日） ゆうゆうくらぶはお休みしますが、様々なイベントを企画しています。 詳細はポスター・HPをご覧ください。</p> <p style="text-align: right;">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。</p> | | | | | |

★「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）

