

4月のお知らせ

和室

5月分の和室抽選 **4月2日(火)** 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 **4月1日(月)・8日(月)・22日(月)** 各日10名

5月分のマッサージ抽選 **4月3日(水)** 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

5月分の麻雀抽選 **4月1日(月)** 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 — 月2回に変更

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:第2水曜日、第4週月曜日(4/10、4/22)

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4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 5月分 麻雀抽選 マッサージ	2 5月分 和室抽選	3 5月分 マッサージ 抽選	4	5	6
7	8 マッサージ	9	10 スマイル ランチ	11	12	13
14	15	16	17	18	19 口から始める 健康講座	20
21	22 マッサージ スマイル ランチ	23	24	25	26 音楽にのせて フィットネス -登録制-	27
28	29 昭和の日	30	 <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）</p>			

●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）

●口から始める健康講座 19日（金）14：00～15：00 広間 当日会場にお越しください。
カラオケはありません。

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。