

# 7月のお知らせ



★3日(木)は終日閉場 「夏のお楽しみ会」

☆20日(月)は午前閉場 (受水槽清掃)

和室

8月分の和室抽選 7月2日(水) 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:7月7日(月)・14日(月)・28日(月) 各日10名

8月分のマッサージ抽選 7月4日(金) 午前9時30分

## 麻雀

毎日 午前(9時～)、午後(1時～)

※毎月1日の午前は、麻雀の利用はできません。

予約制 定員:各日午前午後各1組

8月分の麻雀抽選 7月1日(火) 午前9時30分

## リフレッシュ体操

若林素子先生監修

ビデオを見ながらのストレッチ体操。申込不要。出入り自由。

場所:広間 開催時間:午前10時～、11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:7月9日(水), 7月28日(月)

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。

(開催日は6月20日(金)に7月分を館内に掲示、HPに掲載)

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

木曜を除く毎日 午後1時から利用可 場所:広間

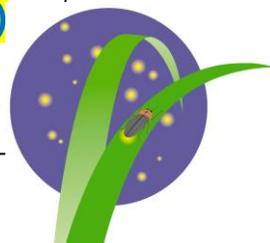
★3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・30日(水)・31日(木)

は お休み です。

★4、11、18、25日(金)は 15時半から です。

○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。

○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7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 8月分 麻雀抽選	2 8月分 和室抽選	3 夏のお楽しみ会	4 ※超簡単スマホ 教室募集開始 8月分 マッサージ抽選 音楽にのせて フィットネス —登録制—	5
6 将棋の お相手探し	7 施術 マッサージ	8	9 スマイル ランチ	10 ポッチャ 体験会	11 音楽にのせて フィットネス —登録制—	12
13 広間 団体貸切 (午前)	14 施術 マッサージ	15	16	17 ポッチャ 体験会	18 音楽にのせて フィットネス —登録制—	19
20 ●全館 午前閉場	21	22	23	24 ポッチャ 体験会	25 ※いきいき 健康相談会 募集開始 音楽にのせて フィットネス —登録制—	26
27	28 施術 マッサージ スマイル ランチ	29	30 ※超簡単 スマホ教室	31 ポッチャ 体験会		

- 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・30日(水)・31日(木)のカラオケはお休みです。
- 4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)のカラオケは15時半からです。

★「音楽にのせてフィットネス」は、大田区高齢福祉課支援担当が主催しています。(広間13:30~14:30)  
予定は変更となる場合がございます。あらかじめご了承下さい。