

6月のお知らせ



マッサージ

★3日(火)、19日(木)は終日閉場

和室

7月分の和室抽選 6月2日(月) 午前9時30分

15分間椅子に座っての施術です。

実施予定日:6月2日(月)・9日(月)・23日(月) 各日10名

7月分のマッサージ抽選 6月4日(水) 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

7月分の麻雀抽選 6月1日(日) 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:6月11日(水), 6月23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5月20日(日)に6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

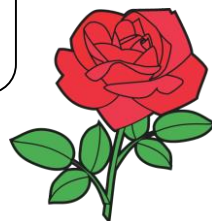
毎日 午後1時から利用可 場所:広間

★5日(木)、12日(木)、16日(月)、26日(木)は お休みです。

☆6、13、20、27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6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 7月分 麻雀抽選 将棋 お相手探し	2 7月分 和室抽選 施術 マッサージ	3 終日閉場	4 7月分 マッサージ 抽選	5 ポッチャ 体験会	6 音楽にのせて フィットネス —登録制—	7
8	9 施術 マッサージ	10	11 スマイル ランチ	12 ポッチャ 体験会	13 音楽にのせて フィットネス —登録制—	14
15	16 シニアオープン カレッジ 「熱中症と フレイル予防」	17	18	19 終日閉場	20 音楽にのせて フィットネス —登録制—	21
22	23 施術 マッサージ スマイル ランチ	24	25	26 ポッチャ 体験会	27 音楽にのせて フィットネス —登録制—	28
29	30					

- 3日(火)・5日(木)・12日(木)・16日(月)・19日(木)・26日(木)のカラオケはお休みです。
- 6日(金)・13日(金)・20日(金)・27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。あらかじめご了承ください。