

10月のお知らせ



11月分抽選
9:30~

1(水) 麻雀
2(木) 和室
3(金) マッサージ

マッサージ

15分間椅子に座っての施術です。
実施予定日: 6(月)・13(月)・27(月) 各日10名

体操

基本毎日
やってます!

場所: 広間 開催時間: 午前10時~、11時~
当日先着順 各回定員: 20名

スマイルランチ

若林先生による50分のストレッチ体操。
開催日: 8(水), 27(月)

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。
(開催日は毎月20日に翌月分を館内に掲示, 当センターHPに掲載)

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。出入り自由。
※なおちゃん体操・スマイルランチの日は、お休み。

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

カラオケ

木曜日を除く毎日 午後1時から

★29(水)は お休み

★17(金)・24(金)・31(金)は15時から

ポッチャ体験会

毎週木曜日 午後1時半から

スポーツスタッキング

毎日ご自由に。
★毎月20日は記録に挑戦!



ゆうゆうくらぶ洗足10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 11月分 麻雀抽選	2 11月分 和室抽選 ポッチャ 体験会	3 11月分 マッサージ 抽選	4
5 将棋の お相手探し	6 施術 マッサージ	7	8 スマイル ランチ	9 ポッチャ 体験会	10	11
12	13 施術 マッサージ	14	15	16 ポッチャ 体験会	17 音楽にのせて フィットネス —登録制—	18
19	20 スポーツ スタッキング 記録挑戦会	21	22	23 ポッチャ 体験会	24 音楽にのせて フィットネス —登録制—	25
26	27 ※シニアオープ ンカレッジ 「ビューティセミ ナー」募集開始 スマイルランチ 施術マッサージ	28	29 ※超簡単 スマホ教室	30 ポッチャ 体験会	31 音楽にのせて フィットネス —登録制— 	

- 2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・29日(水)・30日(木)のカラオケはお休みです。
- 17日(金)・24日(金)・31日(金)のカラオケは15時からです。

★「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。