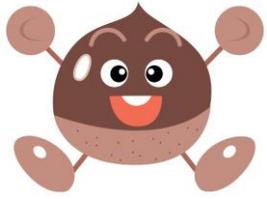


9月のお知らせ



閉場 8(月),13(土),29(月) **終日**(団体貸切)

10月分抽選 9:30~
1(月) 麻雀
2(火) 和室
3(水) 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:2(火)・15(月)・22(月) 各日10名

体操

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: 10(水), 22(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、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。申込不要。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

★8(月)・13(土)・20(土)・22(月)・27(土)・29(月)は お休み
★5(金)・12(金)・19(金)・26(金)は15時から 15(月)は 15時半から

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!

○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9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 10月分 麻雀抽選	2 10月分 和室抽選 施術 マッサージ	3 10月分 マッサージ 抽選	4 ポツチャ 体験会	5 音楽にのせて フィットネス -登録制-	6
7 将棋の お相手探し	8 団体賞切	9	10 スマイル ランチ	11 ポツチャ 体験会	12 音楽にのせて フィットネス -登録制-	13 団体賞切
14	15 ※敬老の日 コンサート 施術 マッサージ	16	17	18 ポツチャ 体験会	19 ※第12回わい わいポツチャ大 会募集開始 音楽にのせて フィットネス -登録制-	20
21 スポーツ スタッキング 記録挑戦会	22 スマイル ランチ ※シニアオープン カレッジ 「認知症」 施術 マッサージ	23	24	25 ポツチャ 体験会	26 音楽にのせて フィットネス -登録制-	27
28	29 ※超簡単 スマホ教室 募集開始 団体賞切	30				

- 4日(木)・8日(月)・11日(木)・13日(土)・18日(木)・20日(土)・22日(月)・25日(木)・27日(土)・29日(月)のカラオケはお休みです。
- 5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)のカラオケは15時から
15日(月)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。