

11月のお知らせ



12月分抽選
9:30~

1(土) 麻雀
2(日) 和室
3(月) 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: 3(月)・10(月)・24(月) 各日10名

体操

基本毎日
やっています!

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: 12(水), 24(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

★22(月)・29(土)は お休み
★7(金)・14(金)・21(金)・28(金)は15時から

ポッチャ体験会

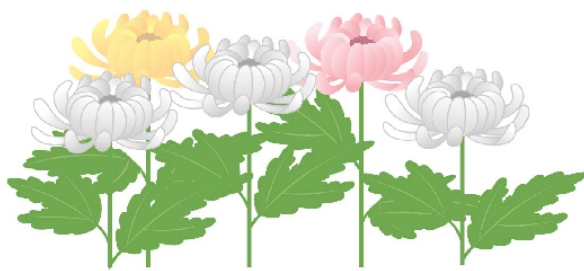
毎週木曜日(除く27日) 午後1時半から

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11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
AM						1
PM						12月分 麻雀抽選
2	3	4	5	6	7	8
AM	12月分 和室抽選					
PM	将棋の お相手探し			ポッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス —登録制—	
9	10	11	12	13	14	15
AM			スマイル ランチ			
PM				ポッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス —登録制—	
16	17	18	19	20	21	22
AM						
PM				スポーツ スタッキング 記録挑戦会	音楽にのせて フィットネス —登録制—	☆広間貸切 (講座)
23	24	25	26	27	28	29
AM	スマイル ランチ					
PM				※ビューティ セミナー	音楽にのせて フィットネス —登録制—	☆広間貸切 (講座)
30						
PM						

●6(木)・13(木)・20(木)・22(土)・27(木)・29(土)のカラオケはお休みです。

●7(金)・14(金)・21(金)・28(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。