

# 1月のお知らせ



## マッサージ

終日  
閉場

1(木)~3(土) 年始休館

26(月) 団体貸切

2月分抽選

9:30~

4(日) 麻雀

6(火) マッサージ

5(月) 和室

15分間椅子に座っての施術です。  
実施予定日:5(月)・12(月)・19(月) 各日10名

## 体操

閉場日以外  
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: 7(水), 19(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(1月は4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

★1(木)~3(土)・26(月)は お休み

★9(金)・16(金)・23(金)・30(金)は15時から

## ボッチャ体験会

毎週木曜日 午後1時半から

## スポ-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1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 				1	2	3
				年始休館 (～1/3)		
4	5	6	7	8	9	10
AM 2月分 麻雀抽選 お年賀配布  将棋の お相手探し PM	2月分 和室抽選 施術 マッサージ	2月分 マッサージ 抽選	スマイル ランチ	ポッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス —登録制—	
11	12	13	14	15	16	17
AM	施術 マッサージ				※シニアオープン カレッジ「終活セミ ナー」募集開始	
PM				ポッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス —登録制—	
18	19	20	21	22	23	24
AM ※超簡単スマホ 教室募集開始	スマイル ランチ 施術 マッサージ	スポーツ スタッキング 記録挑戦会		ポッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス —登録制—	
PM						
25	26	27	28	29	30	31
AM	団体 貸切					
PM				ポッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス —登録制—	

- 1(木)～3(土)・8(木)・15(木)・22(木)・26(月)・29(木)の **カラオケ**は**お休み**です。
- 9(金)・16(金)・23(金)・30(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。