## ゆうゆうくらぶ洗足

## 12月のお知らせ

洗足区民センター 電 話 3727-1461 FAX 3727-1462



終日 2(火) 清掃 3(水) 冬のお楽しみ会 閉場 29(月)~31(水) 年末休館

1月分抽選 1(月) 麻雀 4(木) 和室

5(金) マッサージ 9:30~

マッサージ

15分間椅子に座っての施術です。

実施予定日:8(月)-15(月)-22(月) 各日10名

体操

閉場日以外

場所:広間 開催時間:午前10時~、11時~ 毎日やってます!

当日先着順 各回定員:20名

スマイルブランチ

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.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・スマイルブランチの日は、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

★2(火)・3(水)・29(月)~31(水) は お休み

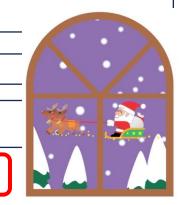
☆5(金)・12(金)・19(金) は15時から

|ボッチャ体験会 毎週木曜日 午後1時半から

スホ。ーツスタッキンク・

毎日ご自由に。 ☆毎月20日は記録に挑戦!

〇お風呂は、新型コロナウィルス感染抑止のため、当分の間ご利用できません。 〇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12月予定表

日	月	火	水	木	金	±
0	1	2	3	4	5	6
AM	1月分 麻雀抽選	終日閉場	冬のお楽しみ会	1月分 和室抽選	1月分 マッサージ 抽選	
PM		前欄		ボッチャ <b>体験会</b>	音楽にのせて フィットネス 一登録制一	
7	8	9	10	11	12	13
AM	施術マッサージ		スマイル ブランチ			
<b>将棋の</b> お相手探し PM	マッサーシ			ポッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス 一登録制一	
14	15	16	17	18	19	20
AM	施術マッサージ			ボッチャ	音楽にのせて フィットネス	スポ <sup>*</sup> ーツ スタッキンク* 記録挑戦会
PM				体験会	一登録制一	
21	22	23	24	25	26	27
AM	スマイル ブランチ 施術 マッサージ					
PM	799-2			ボッチャ <b>体験会</b>		
28	29	30	31	1	2	3
AM			年末年始休館	(12/29~1/3	3)	
PM						

- ●2(火)~4(木)·11(木)·18(木)·25(木)·29(月)~31(水)の カラオケはお休みです。
- ●5(金)・12(金)・19(金)のカラオケは15時からです。