

# 4月のお知らせ



## マッサージ

5月分抽選  
9:30~

1(水) 麻雀  
2(木) 和室  
3(金) 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: 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  
★17(金)は15時半から、24(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



○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4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
AM			5月分 麻雀抽選	5月分 和室抽選	5月分 マッサージ抽選	
PM				ポッチャ 体験会		
5	6	7	8	9	10	11
AM			スマイル ランチ			
PM	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">             施術 マッサージ           </div>			ポッチャ 体験会		
12	13	14	15	16	17	18
AM						
PM	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">             施術 マッサージ           </div>			ポッチャ 体験会	口から始める 健康講座	
19	20	21	22	23	24	25
AM						
PM				ポッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス —登録制—	
26	27	28	29	30		
AM	スマイル ランチ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">             施術 マッサージ           </div>					
PM				ポッチャ 体験会		

<カラオケ>

- 2(木)・9(木)・16(木)・23(木)・30日(木)はお休みです。
- 17(金)は15時半から、24(金)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。