

6月のお知らせ

閉場 2(火), 18(木) 終日(清掃)

7月分抽選
9:30~

1(月) 麻雀
3(水) 和室
4(木) 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:1(月)-8(月)-22(月) 各日10名

体操

閉場日以外
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: 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:各日午前午後基本各2組

カラオケ

木曜日を除く毎日 午後1時から

★2(火)-8(月)-30(火)はお休み

☆5(金)-12(金)-19(金)-26(金)は15時から

ボッチャ体験会

基本毎週木曜日 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6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
AM  PM	1 7月分 麻雀抽選 施術 マッサージ	2 終日 閉場	3 7月分 和室抽選	4 7月分 マッサージ抽選 ボッチャ 体験会	5 音楽にのせて フィットネス —登録制—	6
7 AM	8 施術 マッサージ ※第1回シニアオー ブンカレッジ「熱中 症予防講座」	9	10 スマイル ランチ	11 ボッチャ 体験会	12 音楽にのせて フィットネス —登録制—	13
14 AM	15	16	17	18 終日 閉場	19 音楽にのせて フィットネス —登録制—	20
21 AM	22 スマイル ランチ 施術 マッサージ	23	24	25 ボッチャ 体験会	26 音楽にのせて フィットネス —登録制—	27
28 AM	29	30 超簡単 スマホ教室				
PM						

<カラオケ> ●2(火)・4(木)・8(月)・11(木)・18(木)・25(木)・30(火)はお休みです。
●5(金)・12(金)・19(金)・26(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。