

7月のお知らせ



2(木) 夏のお楽しみ会 終日

8月分抽選 9:30~
1(水) 麻雀
3(金) 和室
4(土) 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:6(月)・13(月)・27(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: 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: 各日午前午後基本各2組

カラオケ

木曜日を除く毎日 午後1時から
★3(金)・10(金)・17(金)・24(金)・31(金)は15時から

ポッチャ体験会

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7月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|----------------------------|----|------------------|-------------|--|---|
|  | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 8月分 麻雀抽選 | 夏の お楽しみ会 | 8月分 和室抽選 音楽にのせて フィットネス —登録制— | 8月分 マッサージ抽選 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| AM | | | スマイル ランチ | | | |
| | 施術 マッサージ | | 児童館対抗ポッ チャ交流会 | ポッチャ 体験会 | 音楽にのせて フィットネス —登録制— | |
| PM | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| AM | | | | | | |
| 午前全館 閉館 | 施術 マッサージ | | | ポッチャ 体験会 | 音楽にのせて フィットネス —登録制— | |
| PM | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | | | | | | |
| | | | | ポッチャ 体験会 | 音楽にのせて フィットネス —登録制— | |
| PM | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  |
| AM | スマイル ランチ 施術 マッサージ | | | | | |
| PM | | | | ポッチャ 体験会 | 音楽にのせて フィットネス —登録制— | |

<カラオケ>

- 2(木)・9(木)・16(木)・23(木)・30(木)はお休みです。
- 3(金)・10(金)・17(金)・24(金)・31(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。