

# 8月のお知らせ



## マッサージ

9月分抽選  
9:30~

1(土) 麻雀  
2(日) 和室  
3(月) マッサージ

15分間椅子に座っての施術です。  
実施予定日:3(月)-10(月)-24(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: 12(水), 24(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

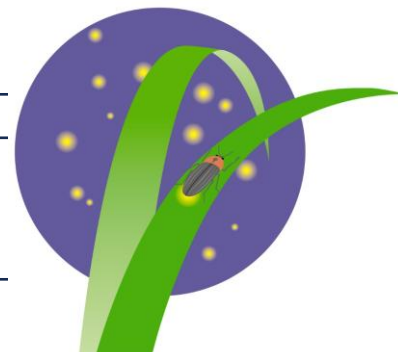
毎日 午前(9時~)、午後(1時~)  
※毎月1日の午前は、麻雀の利用はできません。  
予約制 定員: 各日午前午後基本各2組

## カラオケ

木曜日を除く毎日 午後1時半から  
★26(水)はお休み  
☆7(金)-21(金)-28(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  
★6(木)はお休み



○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8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
AM 						1 9月分 麻雀抽選
PM 2	3	4	5	6	7	8
AM 9月分 和室抽選 広間団体貸切	9月分 マッサージ抽選 <b>施術 マッサージ</b>			交通安全講習	音楽にのせて フィットネス —登録制—	
PM 9	10	11	12	13	14	15
AM	<b>施術 マッサージ</b>		スマイル ランチ	ポッチャ 体験会		
PM 16	17	18	19	20	21	22
AM				ポッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス —登録制—	
PM 23	24	25	26	27	28	29
AM	スマイル ランチ <b>施術 マッサージ</b>		※見守りキーホル ダー登録といきい き健康相談会	ポッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス —登録制—	
PM 30	31					

<カラオケ> ●6(木)・13(木)・20(木)・26(水)・27(木)はお休みです。  
●7(金)・21(金)・28(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。