

11月のお知らせ



マッサージ

12月分抽選
9:30~

1(日) 麻雀
2(月) 和室
3(火) マッサージ

15分間椅子に座っての施術です。
実施予定日: **2(月)・9(月)・23(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: **11(水), 23(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

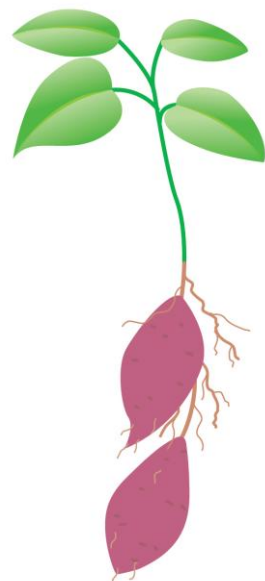
毎日 午前(9時~)、午後(1時~)
※毎月1日の午前は、麻雀の利用はできません。
予約制 定員: 各日午前午後基本各2組

カラオケ

木曜日を除く毎日 午後1時から
★25(水)はお休み
★6(金)・13(金)・20(金)・27(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



ゆうゆうくらぶ洗足11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 AM 12月分 麻雀抽選 PM	2 12月分 和室抽選 施術 マッサージ	3 12月分 マッサージ抽選	4	5	6 音楽にのせて フィットネス —登録制—	7
8 AM	9 施術 マッサージ	10	11 スマイル ランチ	12 ボッチャ 体験会	13 音楽にのせて フィットネス —登録制—	14
15 AM	16	17	18	19 ボッチャ 体験会	20 音楽にのせて フィットネス —登録制—	21
22 AM	23 スマイル ランチ 施術 マッサージ	24	25 超簡単 スマホ教室	26 ボッチャ 体験会	27 音楽にのせて フィットネス —登録制—	28
29 AM	30					
PM						

<カラオケ>

●5(木)・12(木)・19(木)・25(水)・26(木)は**お休み**です。

●6(金)・13(金)・20(金)・27(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。