ゆうゆうくらぶ洗足

12月のお知らせ

洗足区民センター
電　話　3727−1461
ＦＡＸ　3727−1462



閉場　1(火)，12/29(火)～1/3(日)　終日

冬のお楽しみ会　3(木) 終日

1月分抽選
9：30～

2(水) 麻雀
4(金) 和室
5(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：7(月)・14(月)・28(月) 各日10名

体操

閉場日以外
毎日やってます！

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

スマイルブランチ

若林先生による50分のストレッチ体操。
開催日：9(水), 28(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・スマイルブランチの日は、お休み。

麻雀

毎日　午前(9時～)、午後(1時～)
予約制　定員:各日午前午後各2組

カラオケ

木曜日を除く毎日 午後1時から
★5(月)・14(月)はお休み
☆4(金)・11(金)・18(金)・25(金) は15時から

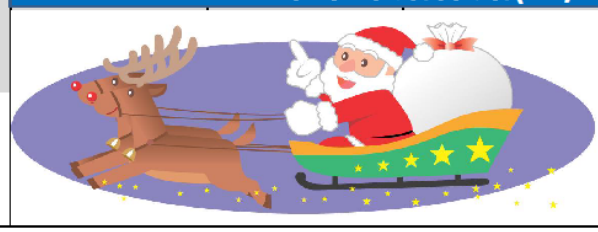
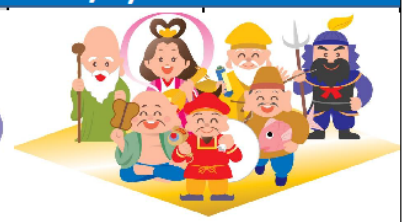
ボッチャ体験会

10(木)・17(木)・24(木)　午後1時半から



○お風呂は、休止中です。
○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12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
AM			1月分 麻雀抽選		1月分 和室抽選	1月分 マッサージ抽選
		終日閉場 （清掃）	クリスマス飾り	冬の お楽しみ会		
PM					音楽にのせて フィットネス ―登録制―	
6	7	8	9	10	11	12
AM						
	施術 マッサージ		スマイル ブランチ			
PM				ボッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス ―登録制―	
13	14	15	16	17	18	19
AM						
	施術 マッサージ					
PM	シニアオープンカレッジ「終活セミナー」 ＜公正証書＞			ボッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス ―登録制―	
20	21	22	23	24	25	26
AM						
PM				ボッチャ 体験会	音楽にのせて フィットネス ―登録制―	
27	28	29	30	31	1	2
AM		年末年始休館(12/29～1/3)				
	スマイル ブランチ 施術 マッサージ					
PM						

＜カラオケ＞
●1(火)・3(木)・5(土)・10(木)・14(月)・17(木)・24(木)はお休みです。
●4(金)・11(金)・18(金)・25(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。