

7月のお知らせ

★13日(木)12時に開場、23日(日)12時半から開場します。

和室

8月分の和室抽選 7月2日(日) 午前9時30分



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10日(月)・17日(月)・24日(月) 各日10名

8月分のマッサージ抽選 7月3日(月) 午前9時30分

麻雀

毎日 午前(9時～)、午後(1時～)

※12時～1時までには入替時間。 ※毎月1日は午前の麻雀はありません。

予約制 定員:各日午前午後各1組

8月分の麻雀抽選 7月1日(土) 午前9時30分

リフレッシュ体操

若林素子先生監修

ビデオを見ながら、ストレッチ体操します。申込不要。出入り自由。

場所:広間 開催時間:午前10時～12時

なおちゃん体操・スマイルフランチの日は、リフレッシュ体操はありません。

スマイルフランチ

若林先生による50分のストレッチ体操。当日先着順。場所:広間

開催日:毎月第2水曜日(7/12、8/9、9/13)

定員:20名。開催時間:午前10時～、11時～

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です。

(開催日は毎月20日に翌月分を館内に掲示、HPに公開)

場所:広間 開催時間:午前10時～、11時～

当日先着順。定員:椅子席15名、ソファー席5名。

カラオケ

毎日 午後1時から実施 場所:広間

ゆうゆうくらぶ洗足7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 8月分 麻雀抽選
2 8月分 和室抽選	3 8月分 マッサージ 抽選	4	5	6	7 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- (広間午後)	8
9	10 マッサージ 超簡単 スマホ教室	11	12 スマイル ランチ	13 12時閉場 13時～ 演芸発表会	14 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- (広間午後)	15
16	17 マッサージ 海の日	18	19	20	21 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- (広間午後)	22
23 午前閉場 (清掃のため)	24 マッサージ	25	26	27	28 ★ 音楽にのせて フィットネス -登録制- (広間午後)	29
30	31	★「音楽にのせてフィットネス」は、大田区役所 高齢福祉課支援担当が主催しています。				



- 7・14・21・28日（金）、午後は、広間のカラオケはありません。
- 超簡単スマホ教室 10日（月）広間 10時～12時、13時半～15時半の2回
6/25（日）～募集開始。（広間のリフレッシュ体操、カラオケはありません。）
- 13日（木）は、**12時に閉場**し（リフレッシュ体操は10時の回のみ）、**13時**から
演芸発表会を開催します。（詳細はポスターをご覧ください。）
- 23日（日）は、**12時30分**からご利用いただけます。