

7月のお知らせ

★21日(日)午前閉場(12:30~ご利用可)、4日(木)夏のお楽しみ会

和室

8月分の和室抽選 7月2日(火) 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1日(月)・17日(水)・24日(水) 各日10名

8月分のマッサージ抽選 7月3日(水) 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(月) 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: 7月10日(水), 7月22日(月)

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。

(開催日は毎月20日に翌月分を館内に掲示、HPに掲載)

場所:広間 開催時間:午前10時~、11時~

当日先着順。定員:20名。

カラオケ

毎日 午後1時から実施 場所:広間

○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 8月分 麻雀抽選 マッサージ 	2 8月分 和室抽選 超簡単 スマホ教室 募集開始	3 8月分 マッサージ 抽選	4 夏のお楽しみ会	5 音楽にのせて フィットネス —登録制—	6
7	8	9	10 スマイル ランチ	11	12 音楽にのせて フィットネス —登録制—	13
14	15	16	17 マッサージ	18	19 音楽にのせて フィットネス —登録制—	20
21 午前閉館 (12:30～ ご利用でき ます。)	22 スマイル ランチ	23	24 マッサージ	25	26 音楽にのせて フィットネス —登録制—	27
28	29	30	31 超簡単 スマホ教室 見守りキーホ ルダーの登録 と 健康相談会 募集開始			

●5, 12, 19, 26日(金)のカラオケは、14時半からです。(フィットネス終了後)

●4日(木)、31日(水)のカラオケはお休みです。

★「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。あらかじめご了承下さい。