

8月のお知らせ

和室

9月分の和室抽選 **8月2日(月)** 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 **8月5日(月)・12日(月)・26日(月)** 各日10名

9月分のマッサージ抽選 **8月3日(土)** 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

9月分の麻雀抽選 **8月1日(日)** 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: **8月14日(水)**、**8月26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

〇お風呂は、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。

〇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
				1 9月分 麻雀抽選 	2 9月分 和室抽選 音楽にのせて フィットネス —登録制—	3 9月分 マッサージ 抽選
4 団体貸切 (広間午前) 	5 マッサージ 	6 	7	8 高齢者との 交通安全 集会	9 音楽にのせて フィットネス —登録制—	10
11	12 マッサージ	13	14 スマイル ランチ	15	16	17
18	19	20	21	22 見守り キーホルダー の登録と 健康相談会	23 音楽にのせて フィットネス —登録制—	24
25	26 スマイル ランチ マッサージ	27	28	29	30 音楽にのせて フィットネス —登録制—	31

- 2, 9, 23, 30日(金)のカラオケは、14時半からです。(フィットネス終了後)
- 高齢者との交通安全集会 8日(木)広間14時～16時(カラオケはお休み)
- 見守りキーホルダーの登録と健康相談会 22日(木)13時半～16時(カラオケはお休み)

★「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。