

# 9月のお知らせ

★9日(月) 終日閉場(団体貸切のため)

## 和室

10月分の和室抽選 9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 9月2日(月)・23日(月)・30日(月) 各日10名

10月分のマッサージ抽選 9月3日(火) 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

10月分の麻雀抽選 9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: 9月11日(水), 9月23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9月予定表

| 日            | 月                     | 火   | 水   | 木  | 金                         | 土   |
|--------------|-----------------------|---|---|--|---------------------------|---|
| 1            | 2                     | 3   | 4   | 5  | 6                         | 7   |
| 10月分<br>麻雀抽選 | 10月分<br>和室抽選<br>マッサージ | 10月分<br>マッサージ<br>抽選   |   |  | 音楽にのせて<br>フィットネス<br>—登録制— |   |
| 8            | 9                     | 10  | 11  | 12   | 13                        | 14  |
|              | 団体賞切<br>(終日)          |   | スマイル<br>ランチ   |  | 音楽にのせて<br>フィットネス<br>—登録制— |   |
| 15           | 16                    | 17  | 18  | 19   | 20                        | 21  |
|              |                       |   |   |  | 音楽にのせて<br>フィットネス<br>—登録制— |   |
| 22           | 23                    | 24  | 25  | 26   | 27                        | 28  |
|              | スマイル<br>ランチ<br>マッサージ  |   |   |  | 音楽にのせて<br>フィットネス<br>—登録制— |   |
| 29           | 30                    |  |  |  |                           |  |

●6, 13, 20, 27日(金)のカラオケは、14時半からです。(フィットネス終了後)

★「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。