

# 11月のお知らせ

★18日(月)広間午後閉場(シニアオープンカレッジ)

## 和室

12月分の和室抽選 **11月2日(土)** 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 **11月4日(月)・11日(月)・25日(月)** 各日10名

12月分のマッサージ抽選 **11月3日(日)** 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

12月分の麻雀抽選 **11月1日(金)** 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: **11月13日(水)**、**11月25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。

○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11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 12月分 麻雀抽選 音楽にのせて フィットネス —登録制—	2 12月分 和室抽選
3 12月分 マッサージ 抽選	4 マッサージ	5	6	7	8 音楽にのせて フィットネス —登録制—	9
10	11 マッサージ	12	13 スマイル ランチ	14	15 音楽にのせて フィットネス —登録制—	16
17	18 シニア オープン カレッジ 「終活」	19	20	21	22 音楽にのせて フィットネス —登録制—	23
24	25 スマイル ランチ マッサージ	26	27	28	29 音楽にのせて フィットネス —登録制—	30

## カラオケ

- 毎日 午後1時から 広間でお楽しみください。
- 1. 8. 15. 22. 29日(金)は、15時からです。(フィットネス終了後)
- 18日はイベントのため、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。あらかじめご了承ください