

1月のお知らせ

★27日(月) 団体貸切

和室

2月分の和室抽選 1月5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 1月6日(月)・13日(月)・20日(月) 各日10名

2月分のマッサージ抽選 1月6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

2月分の麻雀抽選 1月4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: 1月8日(水)、1月20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1月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---------------------------------|----|---|----|---------------------------|---|
|  | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 年始休館 (~1/3) </div> | | | 2月分 麻雀抽選 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 2月分 和室抽選 | 2月分 マッサージ 抽選 マッサージ | | スマイル ランチ 学童保育室 対抗カラム 交流会 | | 音楽にのせ てフィットネス —登録制— | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | マッサージ | | | | 音楽にのせ てフィットネス —登録制— | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | マッサージ スマイル ランチ | | | | 音楽にのせ てフィットネス —登録制— | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | 団体賞切 (終日) | | | | 音楽にのせ てフィットネス —登録制— |  |

●10、17、24、31日(金)のカラオケは、15時からです。

★「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。