

# 2021年度 汐入ふれあい館

## 11月 成人だよ



〈住所〉荒川区南千住8-2-2 〈電話〉03-3806-9928

〈開館時間〉 AM9:00～PM10:00 (感染拡大状況によって変更されることがあります)



〈受託運営〉社会福祉法人雲柱社

日	月	火	水	木	金	土
	1 スマホ講座 (LINEマスター編) 申込み開始 10:00～	2 健康体操 13:15～14:00 大人のスポーツ 14:15～15:00	3 文化の日 サロン 図書室が ご利用になれます	4 大人の卓球 13:15～14:30	5 ころばん体操 13:30～15:00	6 サロン 図書室が ご利用になれます
7 サロン 図書室が ご利用になれます	8 サロン 図書室が ご利用になれます	9 健康体操 13:15～14:00 大人のスポーツ 14:15～15:00	10 書道タイム 14:15～15:15	11 大人の卓球 13:15～14:30	12 ころばん体操 13:30～15:00	13 サロン 図書室が ご利用になれます
14 サロン 図書室が ご利用になれます	15 サロン 図書室が ご利用になれます	16 健康体操 13:15～14:00 避難訓練 13:15～13:30 大人のスポーツ 14:15～15:00	17 絵手紙タイム 14:15～15:30	18 大人の卓球 13:15～14:30	19 ころばん体操 13:30～15:00	20 サロン 図書室が ご利用になれます
21 サロン 図書室が ご利用になれます	22 サロン 図書室が ご利用になれます	23 勤労感謝の日 サロン 図書室が ご利用になれます	24 スマホ講座 (LINEマスター編) 14:00～15:30	25 大人の卓球 13:15～14:30	26 ころばん体操 13:30～15:00	27 サロン 図書室が ご利用になれます
28 サロン 図書室が ご利用になれます	29 大人の卓球 12月申込み開始 10:00～	30 健康体操 13:15～14:00 大人のスポーツ 14:15～15:00	 ←汐入ふれあい館 ホームページ  ※今後の感染拡大状況によって、 プログラムの変更がある場合がございます。 最新情報に関してはこちらに 掲載されています。			

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

# ふれあい館 11月の成人プログラム

## 健康体操

動きやすい服装でお越しください。

テーマ【代謝アップトレーニング】

2・9・16・30日（火）  
13:15～14:00

## 大人のスポーツタイム

テーマにそったスポーツにチャレンジします

テーマ【ラダーボール】2・16日（火）  
【フリースロー】9・30日（火）

14:15～15:00

## 書道タイム

10日（水）14:15～15:15

今月の漢字：「暮秋」「秋桜」「小春日和」

※定員 当日先着6名

## 絵手紙タイム

17日（水）14:15～15:30

用具はふれあい館にもございます。  
描きたい画材があればお持ちください。

※定員 当日先着6名

## 大人の卓球

4・11・18・25日（木）13:15～14:30

用具はふれあい館にもございます。

※多目的室入室は13:10になります。

※定員14名 10/25（月）10:00～申込み開始

12月の申込みは、11/29（月）10:00～

## ころばん体操

5・12・19・26日（金）

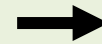
13:30～15:00

※ころばん体操のお問い合わせは荒川区保健所  
健康推進課まで ☎3802-3111（内線432）

## カラオケ

今月はお休みです。

ふれあい館に関する  
アンケートはこちら。  
ご意見・ご要望を  
お待ちしております。



## ～スマホ講座(LINEマスター編)～

日時：11/24（水）14:00～15:30

場所：2F 和室 ※11/1（月）10:00～ 2F 事務室または電話にてお申込みできます。

定員：各先着12名

※プログラムの詳しい内容については別紙のチラシをご確認ください。

