

2021年度 汐入ふれあい館

12月 成人だより



〈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
 ※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。 ←汐入ふれあい館 ホームページ			1 サロン 図書室が ご利用になれます	2 大人の卓球 13:15～14:30	3 ころばん体操 13:30～15:00	4 サロン 図書室が ご利用になれます
5 サロン 図書室が ご利用になれます	6 ピラティス 13:00～13:45 エアロビ 14:00～14:45	7 健康体操 13:15～14:00 大人のスポーツ 14:15～15:00	8 書道タイム 14:15～15:15	9 大人の卓球 13:15～14:30	10 ころばん体操 13:30～15:00	11 サロン 図書室が ご利用になれます
12 サロン 図書室が ご利用になれます	13 ピラティス 13:00～13:45 エアロビ 14:00～14:45	14 防犯寄席 14:00～14:30	15 絵手紙タイム 14:15～15:30	16 大人の卓球 13:15～14:30	17 ころばん体操 13:30～15:00	18 サロン 図書室が ご利用になれます
19 サロン 図書室が ご利用になれます	20 大人の卓球1月申込み開始 10:00～ ピラティス 13:00～13:45 エアロビ 14:00～14:45	21 セルフネイル教室 14:00～16:00	22 サロン 図書室が ご利用になれます	23 サロン 図書室が ご利用になれます	24 ころばん体操 13:30～15:00	25 サロン 図書室が ご利用になれます
26 サロン 図書室が ご利用になれます	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 館内休館日	30 館内休館日	31 館内休館日	今年も大変お世話になりました。2022年度も宜しくお願いします。 【休館日】 12月29日(水) ～1月3日(月)

ふれあい館 12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】

7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】

7日（火）
14:15～15:00

書道タイム



8日（水）14:15～15:15

今月の漢字：「焚火」「変革」「終始一貫」

※定員 当日先着 6名

絵手紙タイム



15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



2・9・16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 11/29（月）10:00～申込み開始

1月の申込みは、12/20（月）10:00～

ころばん体操



3・10・17・24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）

ママトレ



6・13・20日（月）

ピラティス 13:00～13:45 定員 20名

エアロビ 14:00～14:45 定員 20名

※12月の申込は 11月15日（月）10:00～

1月の申込は 12月13日（月）10:00～

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。



セルフネイル教室

内容：実際にネイルサロンを経営する講師の方に来て頂き、セルフネイルの仕方を教わります。

日時：12月21日（火）14:00～16:00

申込：11月26日（金）～12月10日（金） ※詳しくは別途おたよりを確認してください。抽選制です。

