

🍄 10月成人だより 🍄

〈住所〉 荒川区南千住 8-2-2 〈電話〉 03-3806-9928
 〈メール〉 shioiri@unchusha.com 〈開館時間〉 AM9:00-PM10:00
 〈ホームページ〉 <https://fukushi.unchusha.com/shioiri/>

汐入ふれあい館のホームページはコチラ！



月	火	水	木	金	土	日
<p>【ころばん体操】 ころばん体操のお問い合わせは荒川区推進課 までご連絡をお願いします。  ☎03-3802-3111(内線432)</p>			<p>～お知らせ～ 館内の落とし物について 10月の落とし物は11月末で処分させていただきます。心当たりのある方は、汐入ふれあい館までご連絡ください。</p>			1.
2. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	3. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	4. カラオケ 🎤 書道タイム	5. がち卓球 大人の フリータイム	6. ころばん 体操	7. 	8. 
9. 祝日 スポーツの 日	10. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	11. カラオケ 🎤	12. がち卓球 大人の フリータイム	13. ころばん 体操	14. 	15. 
16. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	17. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	18. カラオケ 🎤 絵手紙 タイム	19. がち卓球 大人の フリータイム	20. ころばん 体操	21. 特別企画 大人の 手芸	22. 
23. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	24. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	25. カラオケ 🎤	26. がち卓球 大人の フリータイム	27. ころばん 体操	28. 	29. 
30. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	31. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球		<p>☆特別企画 大人の手芸☆ 10月21日(土) 14:00～16:00 「ティッシュケースを作ろう♪」 先着20名 電話・窓口にて受付可能です。 ※裁縫道具・洗濯ばさみが必要です。</p>			

ふらっとカフェ

お茶を飲みながら、ゆっくり過ごしませんか？
お一人様も大歓迎です！

- ★毎週 火曜日 午前 10 時～12 時
- ★2 階 和室にて
- ★Wi-Fi も使えます！

無料！



カラオケ

カラオケでリフレッシュしませんか？

日時 毎週月・水曜日 13 時～15 時

申込 申し込みは必要ありません！
※当日の参加については、当館までご相談下さい。

対象 65 歳以上の方

場所・定員 和室・10 名程度

健康体操

毎週火曜日

13:00～13:45

『秋の体力づくり』



★ 持ち物 ★

- 上履き
 - 飲み物
 - タオル(汗拭き用)
- 動きやすい服装で
お越しください♪

文化活動

当日 14 時～申込受付・先着 6 名
道具は館にあります♪気軽にご参加下さい！

◆書道タイム◆

4 日 (水) 14 時～15 時



◆絵手紙タイム◆

18 日 (水) 14 時～15 時

☆10月から新しく先生が来てくれます！
詳細は別紙にてご確認ください。

大人の フリースタイル



毎週木曜
14 時～14 時 30 分
バスケやバドミントン等、
体を動かしてリフレッシュ！
※祝日はお休みです

大人のスポーツ

毎週火曜日

14:00～14:45

3日・17日・31日『ユニホック』

10日・24日『ビアポン』

月ごとに色々なスポーツを行ないます！
動きやすい服装でお越しください♪

先取り
情報！

11月の卓球



【ゆる卓球】※初心者向け

毎週火曜日 15 時～16 時まで

- 来館申込：10月24日(火)14時50分～
- 電話申込：10月25日(水)9時～

【がち卓球】※経験者向け

毎週木曜日 13 時～14 時まで

- 来館申込：10月26日(木)12時50分～
- 電話申込：10月27日(金)9時～

各定員 **16 名** 先着申し込み順

☆ピラティス・エアロビ☆

毎週月曜開催 ※祝日は休み

- 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

【11月の開催予定日：6日・13日・20日・27日】

※予定は変更になる場合があります。

- ★来館受付 10月16日(月)13:50～
- ★電話受付 10月16日(月)16:00～

成人おでかけ

小金井公園内

江戸東京たてもの園散策・見学

11月15日(水)9時～13時15分

10月26日～申込受付・先着 15 名

☆紅葉の季節におでかけ企画！
詳しくは別紙にてご案内致します♪