

11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
【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 お願いします。  03-3802-3111 (内線 432)		1. カラオケ 	2. がち卓球 大人の フリータイム	3. 祝日 文化の日	4. 	5. 
6. カラオケ  ピラティス エアロビ	7. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	8. カラオケ  書道タイム	9. がち卓球 大人の フリータイム	10. ころばん 体操	11. 	12. 
13. カラオケ  ピラティス エアロビ	14. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	15. <u>成人おでかけ</u> カラオケ 	16. がち卓球 大人の フリータイム	17. ころばん 体操	18. 	19. 
20. カラオケ  ピラティス エアロビ	21. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	22. カラオケ  絵手紙 タイム	23. 祝日 勤労感謝の 日	24. ころばん 体操	25. 	26. 
27. カラオケ  ピラティス エアロビ	28. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	29. カラオケ 	30. がち卓球 大人の フリータイム	～お知らせ～ <u>館内の落とし物について</u> 11月の落とし物は12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。		



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？
お一人様也大歓迎です！

- ★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

『肩・腰特効運動』



★ 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 名程度

道具は館にあります♪気軽にご参加下さい！

◆書道タイム◆

8 日(水) 14 時～15 時

先生から技術を教えてもらえるこの機会に
いかがですか☆



◆絵手紙タイム◆

22 日(水) 14 時～15 時



大人の フリータイム



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

7日・21日 『ボッチャ』

14日・28日 『モルック』

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！

12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：11月21日(火)14時50分～

➤ 電話申込：11月22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：11月16日(木)12時50分～

➤ 電話申込：11月17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

【12月の開催予定日:4日・11日・18日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 11月20日(月)13:50～

★電話受付 11月20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♪