

# 2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
<b>【ころばん体操】</b> ころばん体操のお問い合わせは荒川区 推進までご連絡お願いします。  ☎03-3802-3111 (内線 432)			1. がち卓球 大人の フリータイム	2. ころばん 体操	3. 	4. 
5. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	6. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	7. カラオケ 🎤 書道タイム	8. がち卓球 大人の フリータイム	9. ころばん 体操	10. 	11. 祝日 建国記念日 <b>休館日</b> ※階段塗装 工事の為
12. 振替休日 <b>休館日</b> ※階段塗装 工事の為	13. ふれあい寄席	14. カラオケ 🎤	15. がち卓球 大人の フリータイム	16. ころばん 体操	17. 	18. 
19. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	20. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	21. カラオケ 🎤 絵手紙 タイム	22. がち卓球 大人の フリータイム	23. 祝日 天皇誕生日	24. 	25. 
26. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	27. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	28. 汐入シネマ 13:30~ 15:30 (詳しくは 別紙をご覧 下さい)	29. がち卓球 大人の フリータイム	~お知らせ~ 館内の落とし物について 1月の落とし物は2月末で処分させて 頂きます。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。		

※14. 21日は非常誘導灯の工事が入る予定です。ご迷惑をおかけするかもしれません。ご了承下さい。

## 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？  
お一人様も大歓迎です！

- ★毎週 火曜日 午前 10 時～12 時
- ★2 階 和室
- ★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

『全身スッキリ体操!』



★ 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◆

7 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◆

21 日 (水) 14 時～15 時



## 大人のスポーツ

毎週火曜日

14:00～14:45

6日・20日・27日

『囲碁ボール』

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!

## 3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：2月20日(火)14時50分～
- 電話申込：2月21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：2月22日(木)12時50分～
- 電話申込：2月23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

【3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 2月19日(月)13:50～

★電話受付 2月19日(月)16:00～

## 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

## ☆荒川ふれあい寄席☆

2月13日(火)13:30開場 14:00開催

落語家による本格的な落語がご覧いただけます。是非、お越しください☆

※チラシ、ポスターで詳細をお知らせします。