

🌻 3 月 成人だより 🌻

2023 年度もありがとうございました！来年度も宜しくお願いします

〈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 ご連絡をお願いします。 ☎03-3802-3111(内線 432)		～お知らせ～ <u>館内の落とし物について</u> 2月の落とし物は3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下さい。		1. ころばん 体操	2. 	3. 
4. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	5. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	6. カラオケ 🎤 書道タイム	7. がち卓球 大人の フリータイム	8. ころばん 体操	9. 	10. 
11. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	12. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	13. カラオケ 🎤 絵手紙 タイム	14. がち卓球 大人の フリータイム	15. ころばん 体操	16. 	17. 
18. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	19. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	20. 祝日 春分の日	21. がち卓球 大人の フリータイム	22. 成人 おでかけ	23. 	24. 
25. 	26. 	27. 	28. 	29. 	30. 	31. 



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
- ★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・膝特効運動』



★ 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！
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☆

◆書道タイム◆

6 日(水) 14 時～15 時



◆絵手紙タイム◆

13 日(水) 14 時～15 時



大人のスポーツ

毎週火曜日

14:00～14:45

5 日・12 日・19 日

「リクエストスポーツ」

今年度で行った中からアンケートで
最も高かった人気スポーツ 2 つを行います♪

先取り
情報！

4 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：3 月 19 日(火)14 時 50 分～
- 電話申込：3 月 20 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：3 月 21 日(木)12 時 50 分～
- 電話申込：3 月 22 日(金)9 時～

各定員 **12 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

【4月の開催予定日:15日・22日】

※予定は変更になる場合があります。

- ★来館受付 3 月 11 日(月) 13:50～
- ★電話受付 3 月 11 日(月) 16:00～

4月から
スタート！

☆リフレッシュヨガ☆

毎週火曜開催 ※祝日は休み

20:00～20:45 定員 20 名

対象年齢：18 歳～40 歳

【4月の開催予定日:16日・23日・30日】

※予定は変更になる場合があります。

- ★来館受付 3 月 18 日(月) 10:00～
- ★電話受付 3 月 19 日(火) 10:00～

☆成人おでかけ☆

豊洲市場散策 3月22日(金)

冬もエネルギーにおでかけしませんか！

※詳細は別紙にてご確認ください♪

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
ッシュしませんか☆
※祝日はお休みです