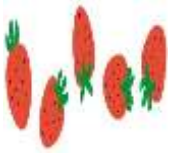
2024年度　社会福祉法人雲柱社　汐入ふれあい館

4月　成人だより

☆2024年度もよろしくお願いします！

〈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
1.	2. 汐入ふれあい館に関するアンケートはコチラ！	3.	4.	5. 	6.	7.
8.	9.	10. カラオケ 書道タイム	11.	12. ころばん体操	13.	14.
15. カラオケ ピラティス エアロビ	16. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球 リフレッシュヨガ (PM8;00~)	17. カラオケ	18. がち卓球 大人のフリータイム	19. ころばん体操	20.	21.
22. カラオケ ピラティス エアロビ	23. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球 リフレッシュヨガ	24. カラオケ 絵手紙タイム	25. がち卓球 大人のフリータイム	26. ころばん体操	27.	28.
29.祝日 昭和の日	30. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	**～お知らせ～** ＊館内の落とし物について 3月の落とし物は4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。		**【ころばん体操】** ころばん体操のお問い合わせは 荒川区健康推進課まで。 ☎03-3802-3111 (内線 432)		

※4/30 リフレッシュヨガはお休みです。

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？
気軽にご参加ください♪

日時　毎週月・水曜日　13 時～15 時
※1 日(月)、3 日(水)、8 日（月）はお休みです。
申込　申込は必要ありません！
※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
※申込不要です

『肩こり予防運動』

★ 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 8 名
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ます。
この機会にいかがですか☆

◆書道タイム◆

４月１０日（水）
14：00～15：00

◆絵手紙タイム◆

４月２４日（水）
14：00～15：00

大人のスポーツ

毎週火曜日 14:00～14:45
※申込不要です
16 日・23 日・30 日
『 ボッチャ 』
月ごとに色々なスポーツを行います！
動きやすい服装でお越しください♪

5 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：４月２３日(火)14：50～
- 電話申込：４月２４日(水) 9：00～

各定員 8名 先着申し込み順

【がち卓球】※経験者向け

毎週木曜日 13 時～14 時まで

- 来館申込：４月２５日(木)12：50～
- 電話申込：４月２６日(金) 9：00～

各定員 12名 先着申し込み順

大人のフリータイム

毎週木曜　14 時～14 時 30 分
※申込不要です

バスケやバドミントン等、体を動かし
リフレッシュしませんか☆

☆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

【5 月の開催予定日：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　４月２２日（月）13：50～
★電話受付　４月２２日（月）16：00～

4月～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～50歳代　対象を拡大しました
【5 月の開催予定日：7 日・14 日・21 日・28 日】
※予定は変更になる場合があります。
★来館受付　４月２３日（火）20：50～
★電話受付　４月２４日（水）10：00～