



7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
1. カラオケ ピラティス エアロビ	2. 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	3. カラオケ 書道タイム	4. がち卓球 大人の フリータイム	5. ころばん 体操	6. 	7.
8. カラオケ ピラティス エアロビ	9. 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	10. カラオケ	11. がち卓球 大人の フリータイム	12. ころばん 体操	13. 夏祭り 	14. 休館日 ※ふれあい館はお休みとなります。
15. 祝日 海の日	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	17. カラオケ 絵手紙 タイム	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	25. がち卓球 大人の フリータイム	26. 27. 28. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【東京都知事選挙について】 7月7日(日)は 東京都知事選挙です！ 選挙に参加しましょう</p> </div>		
29. カラオケ ピラティス エアロビ	30. 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	31. カラオケ	【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～ 館内の落とし物について7月の落とし物は8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♪

※当日の参加については、当館までご相談下さい。

日時 毎週月・水曜日 13 時～15 時

申込 申込は必要ありません！

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

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◆

3 日 (水) 14 時～15 時



◆絵手紙タイム◆

17 日 (水) 14 時～15 時

※8月はお休みとなります

9月は書道 4 日、絵手紙 18 日に行う予定です



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しませんか☆

※祝日はお休みです

大人のスポーツ

毎週火曜日

14:00～14:45

2日・9日・16日・23日・30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！

8月の卓球



【ゆる卓球】※初心者向け

毎週火曜日 15 時～16 時まで

※8月は27日のみとなります

- 来館申込：7月23日(火)14:50～
- 電話申込：7月24日(水)9:00～

各定員 12 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

※8月は1日・29日となります

- 来館申込：7月25日(木)12:50～
- 電話申込：7月26日(金)9:00～

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

【8月はお休みとなります】



【9月の開催予定日：2日・9日・30日】

★来館受付 8月19日(月)13:50～

★電話受付 8月19日(月)16:00～

NEW!

☆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

【8月はお休みとなります】



【9月の開催予定日：3日・10日・17日・24日】

★来館受付 8月20日(火)20:50～

★電話受付 8月21日(水)10:00～