



8 月 成人だより



〈住所〉 荒川区南千住 8-2-2

〈電話〉 03-3806-9928

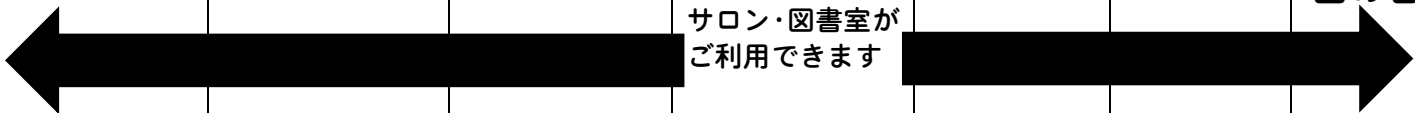
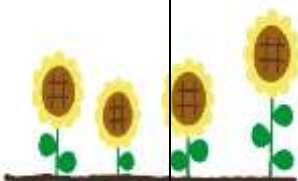
〈メール〉 shioiri@unchusha.com

〈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
～お知らせ～ 館内の落とし物 について 8月の落とし物は9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。	クーリングシェルター 街なか避暑地実施中！ 涼しい館内をご利用下さい☆ 	1. がち卓球 大人の フリータイム	2. 	3. 	4. 	
5.	6. ふらっとカフェ	7.	8.	9.	10.	11. 山の日
						
12. 振替休日	13. ふらっとカフェ	14.	15.	16.	17.	28.
						
19.	20. ふらっとカフェ	21.	22.	23.	24.	25.
						
26. カラオケ 🎤	27. ふらっとカフェ 健康体操 大人のスポーツ 交流卓球大会 (ゆる卓球)	28. カラオケ 🎤	29. がち卓球 大人の フリータイム	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！



大人のスポーツ

27 日(火) 14:00～14:45

『風船バレー』

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♪



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 26 日(月)・28 日(水) 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

先取り
情報！

9 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：8 月 27 日(火) 14:50～
- 電話申込：8 月 28 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

- 来館申込：8 月 29 日(木) 12:50～
- 電話申込：8 月 30 日(金) 9:00～

各定員 12 名 先着申し込み順

健康体操

27 日(火)

13:00～13:45

『腰膝特効運動』



★ 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

※8 月の書道タイム・
絵手紙タイムは
お休みです。



大人のフリースタイル

1・29 日(木) 14 時～14 時 30 分

※祝日はお休みです

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☆



☆ピラティス・エアロビ☆

8 月はお休みです。

- 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

【9 月の開催予定日: 2 日・9 日・30 日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 8 月 19 日(月) 13:50～

★電話受付 8 月 19 日(月) 16:00～

☆リフレッシュヨガ☆

8 月はお休みです

20:00～20:45 定員 20 名

対象年齢: 18 歳～50 歳代

【9 月の開催予定日: 3 日・10 日・17 日・24 日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 8 月 20 日(火) 20:50～

★電話受付 8 月 21 日(水) 10:00～