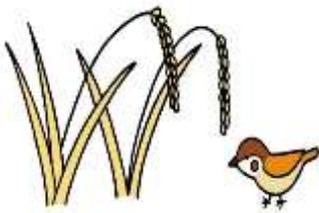


# 9月成人だより

〈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><br>ころばん体操のお問い合わせは<br>荒川区推進課までご連絡<br>お願いします。<br>☎03-3802-3111<br>(内線 432)  |   | ～お知らせ～<br>館内の落とし物について<br>9月の落とし物は10月末で<br>処分させていただきます。心当たり<br>のある方は、汐入ふれあい館<br>までご連絡ください。                     |  |                      |   | 1.     |
| 2. <br>カラオケ<br>ピラティス<br>エアロビ  | 3. <br>ふらっとカフェ<br>健康体操<br>大人のスポーツ<br>ゆる卓球<br>リフレッシュヨガ  | 4. <br>カラオケ<br>書道タイム       | 5. <br>がち卓球<br>大人の<br>フリータイム  | 6. <br>ころばん<br>体操  | 7.   | 8.   |
| 9. <br>カラオケ<br>ピラティス<br>エアロビ  | 10. <br>ふらっとカフェ<br>健康体操<br>大人のスポーツ<br>ゆる卓球<br>リフレッシュヨガ | 11. <br>カラオケ<br>絵手紙<br>タイム | 12. <br>がち卓球<br>大人の<br>フリータイム | 13. <br>ころばん<br>体操 | 14.  | 15.  |

## 重要なお知らせ

今回9月中旬より屋上防水工事を行うことになり、館内の空調設備が使用できません。  
(プレイルームを除く)

それに伴い、以下の期間の一部の活動を一時中止いたします。

申し訳ございませんが、ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

**9月15日(日)～10月18日(金) 予定**

※工事や気候の状況により変更する場合があります。館内掲示や汐入ふれあい館ホームページをご確認ください。



## 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 3日・10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** 毎週月曜日・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

3日・10日(火)

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

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日(水) 14時～15時



◆絵手紙タイム◆

11日(水) 14時～15時



## 大人のフリースタイル

5日・12日(木) 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

3日・10日

『ダーツ』

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！

10月の卓球



【ゆる卓球】※初心者向け

22日・29日(火)15時～16時まで

➤ 来館申込：9月10日(火)14:50～

➤ 電話申込：9月11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

24日・31日(木)13時～14時まで

➤ 来館申込：9月12日(木)12:50～

➤ 電話申込：9月13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

【10月の開催予定日:21日・28日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 9月9日(月)13:50～

★電話受付 9月9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

【10月の開催予定日:22日・29日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 9月10日(火)20:50～

★電話受付 9月11日(水)10:00～