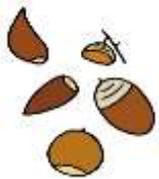


10月成人だより

〈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 |
|---|--|--|---|---|--|------------|
| <p>重要なお知らせ</p> <p>現在、屋上防水工事を行っており、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。</p> <p>9月15日(日)～10月18日(金) 予定</p> <p>※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。</p> | | <p>2.</p> <p>書道タイム</p>  | <p>4.</p> <p>ころばん体操</p> | <p>ご案内</p> <p>9月中旬よりウォータースタンドが2階に設置されました。ご来館の際は、冷たいお水をどうぞご利用ください。</p>  | | |
| <p>～お知らせ～</p> <p>館内の落とし物について</p> <p>10月の落とし物は11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。</p> | | <p>16.</p> <p>絵手紙タイム</p>  | <p>11.</p> <p>ころばん体操</p>  | <p>18.</p> <p>ころばん体操</p> | <p>19.</p> <p>大人の 手芸</p> <p>詳しくは別紙をご覧ください。</p>  | <p>20.</p> |
| <p>21.</p> <p>カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ</p> | <p>22.</p> <p>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</p> | <p>23.</p> <p>カラオケ 🎤</p> | <p>24.</p> <p>がち卓球 大人の フリータイム</p> | <p>25.</p> <p>ころばん体操</p> | <p>26. 27.</p> <p>※26日 16時～18時の間、小学生イベント演出上、館の照明を暗くします。一部使用できない部屋もあります。 ご理解ご協力をお願いします。</p> | |
| <p>28.</p> <p>カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ</p> | <p>29.</p> <p>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</p> | <p>30.</p> <p>カラオケ 🎤</p> | <p>31.</p> <p>がち卓球 大人の フリータイム</p> | <p>【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 までご連絡をお願いします。 ☎03-3802-3111 (内線 432)</p>  | | |

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！

★22日・29日火曜日 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 21日・28日月曜日 13時～15時

23日・30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

22日・29日火曜日

13:00～13:45

『のびる運動』



★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☆

2階 サロンで行います。

◆書道タイム◆

2日(水) 14時～15時

◆絵手紙タイム◆

16日(水) 14時～15時



大人のスポーツ

毎週火曜日

14:00～14:45

22日・29日

『ビアポン』

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！

11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：10月22日(火)14:50～

➤ 電話申込：10月23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：10月24日(木)12:50～

➤ 電話申込：10月25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

【11月の開催予定日：11日・18日・25日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 10月21日(月)13:50～

★電話受付 10月21日(月)16:00～

☆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

【11月の開催予定日：5日・12日・19日・26日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 10月22日(火)20:50～

★電話受付 10月23日(水)10:00～

大人のフリースタイル

24日・31日 木曜 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☆



成人おでかけ

鎌倉観光10月8日(火)

申込期間 9月24日～10月4日 先着20名

☆紅葉の季節におでかけ企画！

詳しくは別紙にてご案内致します♪