

11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
【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 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 11月の落とし物は12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。		1. ころばん体操	2. 	3. 祝日 文化の日
4. 振替休日	5. 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	6. カラオケ  書道タイム	7. がち卓球 大人の フリータイム	8. ころばん体操	9. 	10. 
11. カラオケ  ピラティス エアロビ	12. 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	13. カラオケ 	14. がち卓球 大人の フリータイム	15. ころばん体操	16. 	17. 
18. カラオケ  ピラティス エアロビ	19. 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	20. カラオケ  絵手紙 タイム	21. がち卓球 大人の フリータイム	22. ころばん体操	23. 祝日 勤労感謝の日 休館日 停電工事の為	24. 
25. カラオケ  ピラティス エアロビ	26. 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	27. カラオケ 	28. がち卓球 大人の フリータイム	29. ころばん体操	30. 	

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！



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・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

毎週火曜日

13:00～13:45

『せいかつ体操』



★ 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 名程度

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るこの機会にいかが
ですか☆ ※サロンで行います

◆書道タイム◆

6 日(水) 14 時～15 時

◆絵手紙タイム◆

20 日(水) 14 時～15 時



大人のスポーツ

毎週火曜日

14:00～14:45

5日・12日・19日・26日

『トスアクロス』

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！

12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：11月19日(火)14:50～
- 電話申込：11月20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：11月21日(木)12:50～
- 電話申込：11月22日(金)9:00～

各定員 12名 先着申し込み順

大人のフリースタイル

毎週木曜 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☆

☆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

【12月の開催予定日:2日・9日・16日・23日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 11月18日(月)13:50～

★電話受付 11月18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

【12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 11月19日(火)20:50～

★電話受付 11月20日(水)10:00～

