

# 🌸 2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> ころばん体操のお問い合わせは荒川区健康推進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 1月の落とし物は2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. 	2. 
3. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	4. 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球 リフレッシュヨガ	5. カラオケ 🎤 書道タイム	6. がち卓球 大人のフリータイム	7. ころばん体操	8. 	9. 
10. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	11. 祝日 建国記念日	12. カラオケ 🎤	13. がち卓球 大人のフリータイム	14. ころばん体操	15. 	16. 
17. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	18. 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	19. カラオケ 🎤 絵手紙タイム	20. がち卓球 大人のフリータイム	21. ころばん体操	22. 	23. 祝日 天皇誕生日
24. 振替休日	25. ふらっとカフェ ふれあい寄席 ※詳しくは裏面をご覧ください。 リフレッシュヨガ	26. カラオケ 🎤	27. がち卓球 大人のフリータイム	28. ころばん体操		



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！



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

『肩こり、腰痛解消で元気はつらつ』

★ 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♪



## 大人のスポーツ

毎週火曜日

14:00～14:45

4日・18日

『ドッジビーバスケット』

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♪



## 3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：2月18日(火)14:50～
- 電話申込：2月19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：2月20日(木)12:50～
- 電話申込：2月21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

【3月の開催予定日:3日・10日・17日】

※予定は変更になる場合があります。

- ★来館受付 2月17日(月)13:50～
- ★電話受付 2月17日(月)16:00～

一日体験も  
大歓迎☆

## 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！

### ◆書道タイム◆

5日(水) 14 時～15 時

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☆



### ◆絵手紙タイム◆

19日(水) 14 時～15 時



一日体験も  
大歓迎☆

## 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☆



## ☆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

【3月の開催予定日:4日・11日・18日】

※予定は変更になる場合があります。

- ★来館受付 2月18日(火)20:50～
- ★電話受付 2月19日(水)10:00～

## ☆荒川ふれあい寄席☆

25日(火) 13:30開場 14:00開催



落語家による本格的な落語がご覧いただけます。

是非、お越しください☆

※詳細は別紙にてご案内します。

