



5 月 成 人 だ よ り



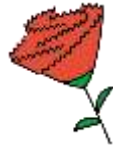
汐入ふれあい館に関する
アンケートはこちら



〈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～ <u>館内の落とし物</u> <u>について</u> 4 月の落とし物は 5 月末で処分させて 頂きます。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. がち卓球 大人の フリータイム	2. ころばん 体操	3. 祝日 憲法記念日	4. 祝日 みどりの 日
5. 祝日 こどもの日	6. 振替休日	7. カラオケ 	8. がち卓球 大人の フリータイム	9. ころばん 体操	10. 	11. 
12. カラオケ  ピラティス エアロビ	13. 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	14. カラオケ  書道タイム 成人おでかけ 	15. がち卓球 大人の フリータイム	16. ころばん 体操	17. 	18. 
19. カラオケ  ピラティス エアロビ	20. 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	21. カラオケ  絵手紙タイム	22. がち卓球 大人の フリータイム	23. ころばん 体操	24. 	25. 
26. カラオケ  ピラティス エアロビ	27. 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	28. カラオケ 	29. がち卓球 大人の フリータイム	30. ころばん 体操	31. 	

リニュー
アル!

ふらっとカフェ+



頭の体操として「麻雀」を新たに導入します！
お茶を飲みながら、ゆっくり過ごしませんか？

★毎週 火曜日 午前 10 時～12 時

★2 階 サロン

★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？
気軽にご参加ください♪

日時 毎週月・水曜日 13 時～15 時
※5 日はお休みです。

申込 申込は必要ありません！
※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

『身体すこやか体操』

★ 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8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◆

14 日 (水) 14 時～15 時

◆絵手紙タイム◆

21 日 (水) 14 時～15 時



☆成人おでかけ☆

小江戸・川越観光

5月14日(水)

夏の前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♪



大人のスポーツ

毎週火曜日 14:00～14:45

※申込不要です

13日・20日・27日

『ボッチャ』

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!

6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：5 月 20 日(火) 14:50～

➤ 電話申込：5 月 21 日(水) 9:00～

各定員 8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：5 月 22 日(木) 12:50～

➤ 電話申込：5 月 23 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

【6月の開催予定日:2日・9日・16日・23日・30日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 5 月 19 日 (月) 13:50～

★電話受付 5 月 19 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

【6月の開催予定日: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 5 月 20 日 (火) 20:50～

★電話受付 5 月 21 日 (水) 10:00～



