2025 年度　社会福祉法人雲柱社　汐入ふれあい館

6 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 6 月の落とし物は 7 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. カラオケ ピラティス エアロビ	3. 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	4. カラオケ 書道タイム	5. がち卓球 大人の フリータイム	6. ころばん 体操	7. 	8.
9. カラオケ ピラティス エアロビ	10. 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	11. カラオケ	12. がち卓球 大人の フリータイム	13. ころばん 体操	14. 	15.
16. カラオケ ピラティス エアロビ	17. 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	18. カラオケ 絵手紙タイム	19. がち卓球 大人の フリータイム	20. ころばん 体操	21. 	22.
23.30. カラオケ ピラティス エアロビ	24. 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	25. カラオケ	26. がち卓球 大人の フリータイム	27. ころばん 体操	28. 	29. 休館日

リニューアル！ ふらっとカフェ＋

頭の体操として「麻雀」を導入しています！
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 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
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
『 膝関節痛予防運動 』

★ 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 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◆

４日（水）14 時～15 時

◆絵手紙タイム◆

１８日（水）14 時～15 時

大人のスポーツ

毎週火曜日
14:00～14:45
3日・10日・17日・24日
『 スカットボール 』
月ごとに色々なスポーツを行います！
動きやすい服装でお越しください♪

先取り情報！ ７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：６月１７日(火)14：50～
- 電話申込：６月１８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：６月１９日(木)12：50～
- 電話申込：６月２０日(金) 9：00～

各定員 12 名 先着申し込み順
※当日の参加については、当館までご相談下さい。

大人のフリータイム

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

【7月の開催予定日:7日・14日・28日】
※予定は変更になる場合があります。
★来館受付　６月１６日（月）13：50～
★電話受付　６月１６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
【7月の開催予定日:1日・8日・15日・22日・29日】
※予定は変更になる場合があります。
★来館受付　６月１７日（火）20：50～
★電話受付　６月１８日（水）10：00～