

# 7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                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ～お知らせ～<br>館内の落とし物について<br>7月の落とし物は8月<br>末で処分させていただきます。<br>心当たりのある方は、<br>汐入ふれあい館まで<br>ご連絡ください。 | 1.<br>ふらっとカフェ+<br>健康体操<br>大人のスポーツ<br>ゆる卓球<br>リフレッシュヨガ          | 2.<br>カラオケ<br>書道タイム       | 3.<br>がち卓球<br>大人の<br>フリータイム  | 4.<br>ころばん<br>体操                                                                    | 5.<br>                                        | 6.<br>                                                                                               |
| 7.<br>カラオケ<br>ピラティス<br>エアロビ                                                                  | 8.<br>ふらっとカフェ+<br>健康体操<br>大人のスポーツ<br>ゆる卓球<br>リフレッシュヨガ          | 9.<br>カラオケ                | 10.<br>がち卓球<br>大人の<br>フリータイム | 11.<br>ころばん<br>体操                                                                   | 12.<br>なつまつり<br>                              | 13.<br>休館日                                                                                           |
| 14.<br>カラオケ<br>ピラティス<br>エアロビ                                                                 | 15.<br>ふらっとカフェ+<br>健康体操<br>大人のスポーツ<br>ゆる卓球<br>リフレッシュヨガ         | 16.<br>カラオケ<br>絵手紙<br>タイム | 17.<br>がち卓球<br>大人の<br>フリータイム | 18.<br>ころばん<br>体操                                                                   | 19.<br>大人の<br>手芸<br>※詳細は<br>別紙を<br>ご覧<br>下さい。 | 20.<br>【参議員選挙<br>について】<br><b>7月20日<br/>                     (日)</b> は参議<br>員選挙です！<br>選挙に参加<br>しましょう！ |
| 21. 祝日<br>海の日                                                                                | 22.<br>ふらっとカフェ+<br>健康体操<br>健康チェック<br>イベント☆<br>ゆる卓球<br>リフレッシュヨガ | 23.<br>カラオケ               | 24.<br>がち卓球<br>大人の<br>フリータイム | 25.<br>                                                                             | 26.<br>                                       | 27.<br>                                                                                              |
| 28.<br>カラオケ<br>ピラティス<br>エアロビ                                                                 | 29.<br>ふらっとカフェ+<br>健康体操<br>大人のスポーツ<br>ゆる卓球<br>リフレッシュヨガ         | 30.<br>カラオケ               | 31.<br>がち卓球<br>大人の<br>フリータイム | 【ころばん体操】<br>ころばん体操のお問い合わせは<br>荒川区健康推進課までご連絡<br>お願いします。<br>☎03-3802-3111<br>(内線 432) |                                               |                                                                                                      |

## 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？  
お一人様也大歓迎です！

- ★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♪

※当日の参加については、当館までご相談下さい。

日時 毎週月・水曜日 13 時～15 時

申込 申込は必要ありません！

対象 6 5 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

『ストレッチで若さをつくる』

★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☆

### ◆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

※8 月はお休みとなります



## 大人のフリースタイル

毎週木曜 14 時～14 時 30 分

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☆

※祝日はお休みです



## 大人のスポーツ

毎週火曜日

14:00～14:45

1 日・8 日・15 日・29 日

『 カッフィン 』

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！

## 8 月の卓球

【ゆる卓球】※初心者向け

毎週火曜日 15 時～16 時まで

※8 月は 26 日のみとなります

➢ 来館申込：7 月 22 日(火)14:50～

➢ 電話申込：7 月 23 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

※8 月は 28 日のみとなります

➢ 来館申込：7 月 24 日(木)12:50～

➢ 電話申込：7 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

【8 月はお休みとなります】

## ☆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

【8 月はお休みとなります】

## ☆健康チェックイベント開催☆

22 日(火) 13:00～15:00

詳細は別紙をご覧ください。

