

✧✧ 9 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
1. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	2. 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	3. カラオケ 🎤 書道タイム	4. がち卓球 大人の フリータイム	5. ころばん 体操	6. 	7.
8. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	9. 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	10. カラオケ 🎤	11. がち卓球 大人の フリータイム	12. ころばん 体操	13. 	14.
15.休日 敬老の日	16. 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	17. カラオケ 🎤 絵手紙 タイム	18. がち卓球 大人の フリータイム	19. ころばん 体操	20. 	21.
22. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	23 休日 秋分の日	24. カラオケ 🎤	25. がち卓球 大人の フリータイム	26. ころばん 体操	27. 	28.
29. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	30. 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	【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 8月の落とし物は9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。	

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？

日時 毎週月曜日・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

『のびのび体操』



★ 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
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◆

3 日 (水) 14 時～15 時

◆絵手紙タイム◆

17 日 (水) 14 時～15 時



大人のフリースタイル

毎週木曜 14 時～14 時 30 分

バスケットやバドミントン等、
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

2 日・9 日・16 日・30 日

『ダーツ』

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！

10 月の卓球



【ゆる卓球】※初心者向け

毎週火曜 15 時～16 時まで

- 来館申込：9 月 16 日 (火) 14:50～
- 電話申込：9 月 17 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 13 時～14 時まで

- 来館申込：9 月 18 日 (木) 12:50～
- 電話申込：9 月 19 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

【10 月の開催予定日：6 日・20 日・27 日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 9 月 22 日 (月) 13:50～

★電話受付 9 月 22 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

【10 月の開催予定日：7 日・14 日・21 日・28 日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 9 月 16 日 (火) 20:50～

★電話受付 9 月 17 日 (水) 10:00～

大人のおでかけ

10 月 8 日 (水)

おいお茶ミュージアム周辺観光
詳しくは別紙にてご案内いたします☆

