

🍄 10 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こちら！



月	火	水	木	金	土	日
～お知らせ～ <u>館内の落とし物について</u> 9月の落とし物は10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. カラオケ 🎤 書道タイム	2. がち卓球 大人の フリータイム	3. ころぼん 体操	4. 	5.
6. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	7. 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	8. 成人お出かけ 	9. がち卓球 大人の フリータイム	10. ころぼん 体操	11. 	12.
13. 祝日 スポーツの日	14. 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	15. カラオケ 🎤 絵手紙 タイム	16. がち卓球 大人の フリータイム	17. ころぼん 体操	18. 	19. 休館日
20. カラオケ 🎤	21. 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	22. カラオケ 🎤	23. がち卓球 大人の フリータイム	24. ころぼん 体操	25. 	26.
27. カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	28. 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	29. カラオケ 🎤	30. がち卓球 大人の フリータイム	31. ころぼん 体操	【ころぼん体操】 ころぼん体操のお問 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) 	



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 和室

★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・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

『リフレッシュ体操』



★ 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◆

1日(水) 14時～15時

◆絵手紙タイム◆

15日(水) 14時～15時



大人のスポーツ

毎週火曜日

14:00～14:45

7日・14日・21日・28日

『ポッチャ』

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！

11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：10月21日(火)14:50～

➤ 電話申込：10月22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：10月23日(木)12:50～

➤ 電話申込：10月24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

【11月の開催予定日：4日・11日・18日・25日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 10月20日(月)13:50～

★電話受付 10月20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

【11月の開催予定日：4日・11日・18日・25日】

※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 10月21日(火)20:50～

★電話受付 10月22日(水)10:00～

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☆



👟 成人おでかけ 👟

「おーいお茶ミュージアム周辺観光」

10月8日(水)

申込期間 9月22日～ 先着20名

詳しくは別紙にてご案内致します♪