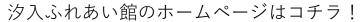
2025 年度 社会福祉法人雲柱社 汐入ふれあい館

| 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/





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。 203-3802-3111 (内線 432)		~お知らせ~ 館内の落とし物について 10月の落とし物は11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.	2.
3.祝日	4.	5.	6.	7.	8.	9.
文化の日	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	カラオケ 🎤 書道タイム	がち卓球 大人の フリータイム	ころばん 体操	and the same	
10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	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	カラオケ 🎤	がち卓球 大人の フリータイム	ころばん 体操	大人の 手芸	
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23 祝日
カラオケ 🎤 ピラティス エアロビ	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	カラオケ 🔊 絵手紙 タイム	がち卓球 大人の フリータイム	ころばん 体操		勤労感謝 の日
24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
振替休日	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	カラオケ 🎤	がち卓球 大人の フリータイム	ころばん 体操		-11/2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -



🏅 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? ホー人様も大歓迎です!

- ★毎週 史曜日 午前10時~12時
- ★2階 サロン
- ★Wi-Fi も使えます!



グカラオケグ

カラオケでリフレッシュしませんか? 日時 毎週月·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。

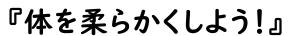
対象 65歳以上の方

場所·定員 和室·10 名程度

健康体操

毎週火曜日





★ 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





当日 14 時~申込受付·先着 6 名程度

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☆





5日(水)14 時~15 時





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☆

大人のスポーツ

毎週火曜日 14:00~14:45 4日・11日・18日・25日 『風船バレー』

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♪



Ⅰ2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: | |月|8日(火)|4:50~

▶ 電話申込: | |月|9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: | | 月20日(木)|2:50~

電話申込: | | 月2 | 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

【12月の開催予定日:1日・8日・15日・22日】 ※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 I I 月 I 7 日 (月) I3:50~

★電話受付 | | 月 | 7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

【12月の開催予定日:2日・9日・16日・23日】 ※予定は変更になる場合があります。

★来館受付 | | 月 | 8日(火)20:50~

★電話受付 | | 月 | 9日(水) | 10:00~

大人の手芸

「手作りブローチづくり」

11月15日(土)14~16時

申込期間 10月27日(月)~ 先着10名 詳しくは別紙にてご案内致します♪

