

11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 荒川区健康推進課までご連絡 お願いします。  ☎03-3802-3111 (内線 432)		～お知らせ～ <u>館内の落とし物について</u> 10月の落とし物は11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. 
3.祝日 文化の日	4. 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	5. カラオケ  書道タイム	6. がち卓球 大人の フリータイム	7. ころばん 体操	8. 	9. 
10. カラオケ  ピラティス エアロビ	11. 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	12. カラオケ 	13. がち卓球 大人の フリータイム	14. ころばん 体操	15. 大人の 手芸	16. 
17. カラオケ  ピラティス エアロビ	18. 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	19. カラオケ  絵手紙 タイム	20. がち卓球 大人の フリータイム	21. ころばん 体操	22. 	23 祝日 勤労感謝 の日
24. 振替休日	25. 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	26. カラオケ 	27. がち卓球 大人の フリータイム	28. ころばん 体操	29. 	30. 



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？

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

13:00～13:45



『体を柔らかくしよう!』

★ 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☆

◆書道タイム◆

5日(水)14 時～15 時



◆絵手紙タイム◆

19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

※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♪



12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：11月18日(火)14:50～

➤ 電話申込：11月19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：11月20日(木)12:50～

➤ 電話申込：11月21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 11月17日(月)13:50～

★電話受付 11月17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 11月18日(火)20:50～

★電話受付 11月19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♪