

12月成人大より

〈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. 休館日 館内清掃日
15. カラオケ ピラティス エアロビ	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. 地域活動 報告会 14:00~15:00	19. ころばん 体操	20. 	21.
22. カラオケ ピラティス エアロビ	23. 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	24. カラオケ スマホ講座	25. がち卓球 大人の フリータイム	26. 	27. 	28.
29. 年末年始 休館日	30. 年末年始 休館日	31. 年末年始 休館日	～お知らせ～ 館内の落とし物について 11月の落とし物は 12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。			

今年もたくさんの行事・プログラムに参加して頂き、
 ありがとうございました！来年もよろしくお願ひ致します。】
 新年は1月4日(日)～開館します。



曜日	活動名	実施日時	内 容	定員数・備考
月	カラオケ	13:00~15:00	好きな曲を歌ってリフレッシュ♪	65歳以上 和室・10名程度
	ピラティス	13:00~13:45	マットを使って体を動かそう! 講師の先生が教えてくれます	定員20名 申し込み日 12月15日13:50~
	エアロビ	14:00~14:45	音楽に合わせて運動します 講師の先生が教えてくれます	定員20名 申し込み日 12月15日13:50~
火	ふらっと カフェ+	10:00~12:00	おひとり様も大歓迎です! お茶を飲んでゆっくりしましょう	定員なし 2階 サロン
	健康体操	13:00~13:45	今月は「体を柔らかくしよう」です! 上履き・タオル・水筒をお持ちください	定員なし 2階 多目的室
	大人のスポーツ	14:00~14:45	今月は「ティスクゴルフ」 をやります	定員なし 2階 多目的室
	ゆる卓球	15:00~16:00	シングルスで卓球します! ラケットはご用意してあります	定員 8名 申し込み日 12月18日14:50~
	リフレッシュ ヨガ	20:00~20:45	夜のヨガでリフレッシュしよう! 講師の先生が教えてくれます	18歳~60歳 20名 申し込み日 12月16日20:50~
水	カラオケ	13:00~15:00	好きな曲を歌ってリフレッシュ♪	65歳以上 和室・10名程度
	書道タイム	14:00~15:00	講師の先生から教えてもらいます! 第1水曜日 道具はふれあい館にあります	定員 6名程度 3階 創作室
	絵手紙タイム	14:00~15:00	講師の先生から教えてもらいます! 第3水曜日 道具はふれあい館にあります	定員 6名程度 3階 創作室
木	がち卓球	13:00~14:00	ダブルスを中心に試合を行います	定員 12名 申し込み日 12月18日14:50~
	大人のフリー タイム	14:00~14:30	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☆	定員 なし 2F 多目的室
金	ころばん体操	13:30~15:00	イスに座って体操をしよう! 詳しくは荒川区健康推進課にお問い合わせください	2F 多目的室 ☎03-3802-3111 (内線432)

地域活動報告会

12月18日(木)14:00~15:45 2F 多目的室

地域では、住民が主役となりさまざまな活動をしています。

新しい地域発見、住民のご近所づき合いをつくりませんか?詳しくは別紙にてご案内致します。

スマホ講座

12月24日(水)にスマホ講座を行う予定です。15:00~16:30(予定)

聞きたいことをなんでも聞いてください!

別紙にて詳細をご確認ください。

