



# 12 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. <b>休館日</b> 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. <b>地域活動 報告会</b> 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	<p>～お知らせ～</p> <p>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。</p>			

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い致します。  
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	おひとり様也大歓迎です！ 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「ディスクゴルフ」 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えます！ 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えます！ 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	ころぼん体操	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、住民のご近所づきあ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。

