



2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
~お知らせ~ <u>館内の落とし物について</u>						1.
						1月の落とし物は2月末で処分させていただきます。 心当たりある方は、汐入ふれあい館までご連絡ください。
2. カラオケ ピラティス エアロビ	3. 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	4. カラオケ 書道タイム	5. がち卓球 大人の フリータイム	6. ころばん 体操		8.
9. カラオケ ピラティス エアロビ	10. ふらっとカフェ+ ふれあい寄席 リフレッシュヨガ	11. 建国記念の日	12. がち卓球 大人の フリータイム	13. ころばん 体操		15.
16. カラオケ ピラティス エアロビ	17. 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	18. カラオケ 絵手紙タイム	19. がち卓球 大人の フリータイム	20. スマホ講座 ころばん 体操		22.
23. 天皇誕生日	24. 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	25. カラオケ	26. がち卓球 大人の フリータイム	27. ころばん 体操		28.

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 1月19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 1月19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 麻雀も導入しました	定員なし 2階 サロン
	健康体操	13:00~13:45	今月は「自宅でできる体操」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「ポッチャ・モルック・ダーツ」 をやります	定員なし 2階 多目的室
	ゆる卓球	15:00~15:50	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 1月20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 1月20日19:50~
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 ※満員のため、ご相談ください	定員12名 申し込み日 1月22日12:50~
	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)

～スマホ講座のお知らせ～

【日 時】2026年2月20日(金) 10:30~11:30



【申込日】2月3日(火)窓口・電話にて申し込みできます。先着順 20名
詳細は別紙にてお知らせ致します。

～ふれあい寄席のお知らせ～

【日 時】2026年2月10日(火) 13:30~開場 14:00 開演



【申込日】1月22日(木)窓口・電話にて申し込みできます。先着順 50名
詳細は別紙にてお知らせ致します。