



# 3月成人だより



2025年度もありがとうございました。来年度もよろしくお願い致します！

〈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こちら！



月	火	水	木	金	土	日
~お知らせ~ 館内の落とし物について 2月の落とし物は3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。						1. 
2. <b>カラオケ</b> <b>ピラティス</b> <b>エアロビ</b>	3. <b>ふらっとカフェ+</b> <b>健康体操</b> <b>大人のスポーツ</b> <b>ゆる卓球</b> <b>リフレッシュヨガ</b>	4. <b>カラオケ</b> <b>書道タイム</b>	5. <b>がち卓球</b> <b>大人のフリータイム</b>	6. <b>ころぼん体操</b>	7. 	8. 
9. <b>カラオケ</b> <b>ピラティス</b> <b>エアロビ</b>	10. <b>ふらっとカフェ+</b> <b>健康体操</b> <b>大人のスポーツ</b> <b>ゆる卓球</b> <b>リフレッシュヨガ</b>	11. <b>カラオケ</b>	12. <b>がち卓球</b> <b>大人のフリータイム</b>	13. <b>ころぼん体操</b>	14. 	15. 
16. <b>カラオケ</b> <b>ピラティス</b> <b>エアロビ</b>	17. <b>ふらっとカフェ+</b> <b>健康体操</b> <b>大人のスポーツ</b> <b>ゆる卓球</b>	18. <b>カラオケ</b> <b>絵手紙タイム</b>	19. <b>がち卓球</b> <b>大人のフリータイム</b>	20. <b>休館日</b>	21. 	22. 
23. <b>カラオケ</b> <b>ピラティス</b> <b>エアロビ</b>	24. <b>ふらっとカフェ+</b> <b>健康体操</b> <b>大人のスポーツ</b> <b>合同卓球大会</b> <b>リフレッシュヨガ</b>	25. <b>カラオケ</b>	26. <b>がち卓球</b> <b>大人のフリータイム</b>	27. 	28. 	29. 
30. <b>カラオケ</b>	31. <b>リフレッシュヨガ</b>					

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 2月16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 2月16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「上半身ストレッチ」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「ラダーボール」 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 2月17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 2月17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 ※ <b>現在満員</b> のため、ご相談ください	定員 12名 申し込み日 2月19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)

## お得な情報

東京アプリというアプリをご存じですか？  
今なら東京アプリを入れ、マイナンバーカードを  
登録することでもれなく！  
**11,000ポイント**がはあります。  
(東京都 生活応援事業)  
やり方等でわからない点があった場合、お気軽  
にお問い合わせください！



## 合同卓球大会



【日時】3月24日(火)

15:00~15:50 (低学年)

16:00~16:50 (高学年)

【内容】小学生と合同卓球大会をやります！  
※ゆる卓球・がち卓球に登録している方が  
対象となります。  
こどもたちと一緒に楽しみましょう！