



4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 3月の落とし物は4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. 書道タイム	2. 	3. 	4. 	5.
6. カラオケ	7. ふらっとカフェ+ 健康体操	8. カラオケ	9. 	10. ころぼん 体操	11. 	12.
13. カラオケ ピラティス エアロビ	14. 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	15. カラオケ	16. がち卓球 大人の フリータイム	17. ころぼん 体操	18. 	19.
20. カラオケ ピラティス エアロビ	21. 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	22. カラオケ 絵手紙タイム	23. がち卓球 大人の フリータイム	24. ころぼん 体操	25. 	26.
27. カラオケ ピラティス エアロビ	28. 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	29. 休館日	30. がち卓球 大人の フリータイム	～お知らせ～ 2026年度より、定員制の活動や講座、イベントやプログラムにおける申込や抽選等にて、荒川区在住の方を優先してご案内させて頂くこととなりましたのであらかじめご了承ください。		

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 4月20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 4月20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「ゆっくりストレッチ」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「ボッチャ」 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 4月21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 4月21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 8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 8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 ※ <u>現在満員</u> のため、ご相談ください	定員 14名 申し込み日 4月23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)

～大人のお出かけ～

【内容】江戸東京博物館へ行こう！～両国探索～



【日時】5月13日（水）9：30～13：30（予定）

両国駅周辺を中心にリニューアルオープンした江戸東京博物館に行きます！詳細についてはチラシをご確認ください。