

# 6月成人だより



住所：荒川区南千住8-2-2 電話：03-3806-9928  
 Mail：shioiri@unchusha.com 開館時間：AM9:00～PM10:00

月	火	水	木	金	土	日	
<b>1</b> カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	<b>2</b> 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	<b>3</b> カラオケ ★書道タイム	<b>4</b> ★がち卓球 大人のフリータイム	<b>5</b> ころばん体操	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>8</b> カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	<b>9</b> 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	<b>10</b> カラオケ	<b>11</b> ★がち卓球 大人のフリータイム	<b>12</b> ころばん体操	<b>13</b>	<b>14</b>	
<b>15</b> カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	<b>16</b> 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	<b>17</b> カラオケ ★絵手紙タイム	<b>18</b> ★がち卓球 大人のフリータイム	<b>19</b> ころばん体操	<b>20</b>	<b>21</b>	
<b>22</b> カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	<b>23</b> 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	<b>24</b> カラオケ	<b>25</b> ★がち卓球 大人のフリータイム	<b>26</b> ころばん体操	<b>27</b>	<b>28</b>	
<b>29</b> カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	<b>30</b> 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	★のあるプログラムは申し込みが必要です。 プログラムによって申し込み開始日・方法が異なります。 裏面をご参照ください。					

## 曜日別プログラム一覧表

曜日	プログラム	時間	申込	定員	備考
月	カラオケ	13:00-15:00	—	10名	好きな曲を歌ってリフレッシュ♪
	ピラティス	13:00-13:45	要	20名	マットを使って身体を動かします 講師の先生に教えて頂きます 7月分の申込みは6月15日(月)13:50～です
	エアロビ	14:00-14:45	要	20名	音楽に合わせて運動します 講師の先生に教えて頂きます 7月分の申込みは6月15日(月)13:50～です
火	ふらっとカフェ+	10:00-12:00	—	なし	お一人でも参加できます お茶を飲んでゆっくりしましょう 麻雀も導入しました
	健康体操	13:00-13:45	—	なし	上履き・タオル・水筒をお持ちください
	大人のスポーツ	14:00-14:45	—	なし	今月は「ダーツ」を行います
	ゆる卓球	15:00-15:50	要	8名	シングルスで卓球をします ラケットはふれあい館に用意があります ※定員に空きがあります。是非お越しください。
	リフレッシュヨガ	20:00-20:45	要	20名	夜のヨガでリフレッシュしましょう 講師の先生に教えて頂きます
水	カラオケ	13:00-15:00	—	10名	好きな曲を歌ってリフレッシュ♪
	書道タイム	14:00-15:00		8名	講師の先生に教えて頂きます 道具はふれあい館に用意があります
	絵手紙タイム	14:00-15:00		8名	講師の先生に教えて頂きます 道具はふれあい館に用意があります
木	がち卓球	13:00-14:00	要	14名 満員	ダブルスを中心に行います 7月分の申込みは6月18日(木)12:50～です 6月分は現在満員です 参加希望の方は、ご相談ください
	大人のフリータイム	14:00-14:30	—	なし	バスケやバドミントン等、身体を動かして リフレッシュしませんか
金	ころばん体操	13:30-15:00	—	なし	どなたでも参加できます 椅子に座って体操しましょう 動きやすい服装でお越しください

※「ピラティス・エアロビ」「ゆる卓球・がち卓球」はどちらかのみ参加できます。