

7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
★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		1 カラオケ 書道タイム	2 ★がち卓球 大人のフリータイム	3 ころぼん体操	4	5
6 カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	7 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	8 カラオケ	9 ★がち卓球 大人のフリータイム	10 ころぼん体操	11 大人の 手芸	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 絵手紙タイム	16 ★がち卓球 大人のフリータイム	17 ころぼん体操	18 な つ ま つ り	19
20 海の日 休館日	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	23 ★がち卓球 大人のフリータイム	24	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 カラオケ →この日の カラオケは お休みです	30 ★がち卓球 大人のフリータイム	31	大人の手芸 日時：7月11日(土) 14:00～16:00 場所：2階 和室 定員：12名(先着順) 費用：無料 申込：6/22(月) 10:00～ 窓口or電話 講師：地域活動団体 手作り工房 さくら	

※21日・28日のふらっとカフェ+は、サロンではなく和室の開放になります。

※29日のカラオケはお休みとなります。(汐入小学校の停電に伴う学童児の居場所確保のため)

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	25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 8月はお休みになります 9月分の申込みは8月17日(月)13:50~です ※講師の先生と相談して定員を増やしています 定員を増やしたので、キャンセル待ちは設けません
	エアロビ	14:00-14:45	要	25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 8月はお休みになります 9月分の申込みは8月17日(月)13:50~です ※講師の先生と相談して定員を増やしています 定員を増やしたので、キャンセル待ちは設けません
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 ※21日・28日は和室の開放になります
	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	7月は「ダーツ」を行います (6月に人気だったため、2か月連続で行います)
	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
	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 8月はお休みになります
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♪ ※29日はおやすみとなります
	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 ※9月以降は二部に分けての実施を検討中です
	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 8月分の申込みは7月16日(木)12:50~です 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。

※荒川区民の方が優先的に参加出来るよう、9月以降の申込方法について現在の方法から変更になる場合があります。