

8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
<お知らせ> 8月の以下のプログラムはお休みです 「ピラティス」「エアロビ」「リフレッシュヨガ」 「絵手紙タイム」「ころばん体操」					1	2
3 カラオケ	4 ふらっとカフェ+ 健康体操 大人のスポーツ ★ゆる卓球	5 カラオケ	6 ★がち卓球 大人のフリータイム	7	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17 カラオケ	18 ふらっとカフェ+ 健康体操 大人のスポーツ ★ゆる卓球	19 カラオケ	20 ★がち卓球 大人のフリータイム	21	22	23
24/31 カラオケ	25 ふらっとカフェ+ 健康体操 大人のスポーツ ★ゆる卓球	26 カラオケ	27 ★がち卓球 大人のフリータイム	28	29	30
10月実施回プログラムの申込方法について ふれあい館では、荒川区民の方々が優先的にプログラムに参加できるよう、プログラムの申込方法を一部変更します。 10月実施のプログラム(9月に申込を行うプログラム)から『荒川区民の方と荒川区民以外の方』で申込開始日が異なりますのでご注意ください。また、ふれあい館の利用にあたっては「汐入ふれあい館 成人登録票」のご提出をお願いします。						

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 ※8月10日はお休みです	13:00-15:00	—	10名	好きな曲を歌ってリフレッシュ♪ 申込は不要です。直接、お越しください
	ピラティス ※8月はお休みです	13:00-13:45	要	25名	9月分の申込みは8月17日13:50～です (9月分は荒川区民・区外の方とも同日です) 10月実施回の申込みは 荒川区民の方…9月14日(月)13:50～ 荒川区外の方…10月1日(木)10:00～ となります
	エアロビ ※8月はお休みです	14:00-14:45	要	25名	9月分の申込みは8月17日13:50～です (9月分は荒川区民・区外の方とも同日です) 10月実施回の申込みは 荒川区民の方…9月14日(月)13:50～ 荒川区外の方…10月1日(木)10:00～ となります
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
	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	8月は「モルック」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 10月実施回の申込みは 荒川区民の方…9月15日(火)12:50～ 荒川区外の方…10月1日(木)10:00～ となります
	リフレッシュヨガ ※8月はお休みです	20:00-20:45	要	20名	10月実施回から申込が以下になります 荒川区民の方…9月15日(火)19:50～ 荒川区外の方…10月1日(木)10:00～ となります
水	カラオケ ※8月12日はお休みです	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 ※8月はお休みです	第一部 13-1350 第二部 14-1450	要	8名 8名	9月実施回から二部制に変更になります いずれかの部のみ参加することが出来ます 10月実施回の申込みは 荒川区民の方…9月2日(水)12:50～ 荒川区外の方…10月1日(木)10:00～ となります
	絵手紙タイム ※8月はお休みです	第一部 13-1350 第二部 14-1450	要	8名 8名	9月実施回から二部制に変更になります いずれかの部のみ参加することが出来ます 10月実施回の申込みは 荒川区民の方…9月9日(水)12:50～ 荒川区外の方…10月1日(木)10:00～ となります
木	がち卓球 ※8月13日はお休みです	13:00-14:00	要	14名	ダブルスを中心に行います 9月分の申込みは8月20日(木)12:50～です (9月分は区民・区外の方とも同日です) 10月実施回の申込みは 荒川区民の方…9月17日(木)12:50～ 荒川区外の方…10月1日(木)10:00～ となります
	大人のフリータイム ※8月13日はお休みです	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 ※8月はお休みです	13:30-15:00	—	なし	8月はお休みです

※申込みが必要なプログラムは、直接来館もしくは電話で申し込みが出来ます
各プログラムの申込開始日をご確認ください