

9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
	1 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	2 カラオケ 書道タイム	3 ★がち卓球 大人のフリータイム	4 ころばん体操	5	6
7 カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	8 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	9 カラオケ 絵手紙タイム	10 ★がち卓球 大人のフリータイム	11 ころばん体操	12	13
14 カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	15 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	16 カラオケ	17 ★がち卓球 大人のフリータイム	18 ころばん体操	19	20
21 敬老の日	22 国民の祝日	23 秋分の日 館内整理日 ※ふれあい館は お休みです	24 ★がち卓球 大人のフリータイム	25 ころばん体操	26	27
28 カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	29 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	30 カラオケ		★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		

10月実施回以降のプログラム申込方法について

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。

※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	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 ※1・※2	13:00-13:45	要	20名	講師の先生に教えていただき、マットを使って身体を動かします ≪10月実施回(10/5.19.26)の申込≫ 荒川区民…9/14(月)13:50-／区外の方…10/1(木)10:00- ≪11月実施回(11/2.9.16.30)の申込≫ 荒川区民…10/19(月)13:50-／区外の方…11/2(月)10:00-
	エアロビ ※1・※2	14:00-14:45	要	20名	講師の先生に教えていただき、音楽に合わせて運動します ≪10月実施回(10/5.19.26)の申込≫ 荒川区民…9/14(月)13:50-／区外の方…10/1(木)10:00- ≪11月実施回(11/2.9.16.30)の申込≫ 荒川区民…10/19(月)13:50-／区外の方…11/2(月)10:00-
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	9月は「ニュースポーツ」を行います
	ゆる卓球 ※1・※2	15:00-15:50	要	8名	シングルスで卓球をします(ラケットは館に用意があります) ≪10月実施回(10/6.13.20.27)の申込≫ 荒川区民…9/15(火)12:50-／区外の方…10/1(木)10:00- ≪11月実施回(11/10.17.24)の申込≫ 荒川区民…10/20(火)12:50-／区外の方…11/2(月)10:00-
	リフレッシュヨガ ※1	20:00-20:45	要	20名	講師の先生に教えていただき、夜のヨガでリフレッシュしましょう ≪10月実施回(10/6/13/20/27)の申込≫ 荒川区民…9/15(火)19:50-／区外の方…10/1(木)10:00- ≪11月実施回(11/10/17.24)の申込≫ 荒川区民…10/20(火)19:50-／区外の方…11/2(月)10:00-
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 ※1・※3	第一部 13-13:50 第二部 14-14:50	要	8名 8名	講師の先生に教えて頂きます。二部制で行います。 道具はふれあい館に用意があります ≪10月実施回(10/7)の申込≫ 荒川区民…9/2(水)12:50-／区外の方…10/1(木)10:00- ≪11月実施回(11/4)の申込≫ 荒川区民…10/7(水)12:50-／区外の方…11/2(月)10:00-
	絵手紙タイム ※1・※3	14:00-15:00	要	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 ≪10月実施回(10/21)の申込≫ 荒川区民…9/9(水)12:50-／区外の方…10/1(木)10:00- ≪11月実施回(11/18)の申込≫ 荒川区民…10/21(水)12:50-／区外の方…11/2(月)10:00-
木	がち卓球 ※1・※2	13:00-14:00	要	14名	ダブルスを中心に行います(ラケットは館に用意があります) ≪10月実施回(10/1.8.15.22.29)の申込≫ 荒川区民…9/17(木)12:50-／区外の方…10/1(木)10:00- ≪11月実施回(11/5.12.19.26)の申込≫ 荒川区民…10/15(木)12:50-／区外の方…11/2(月)10:00-
	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

※1…申込が必要なプログラムは、直接来館もしくは電話で申込を受け付けます。各プログラムの申込開始日をご確認ください

※2…「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。

※3…「書道タイム」は二部制で行います。一部・二部のどちらかのみ参加できます。