

10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 ★がち卓球 大人のフリータイム	2 ころばん体操	3	4
5 カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	6 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	7 カラオケ ★書道タイム	8 ★がち卓球 大人のフリータイム	9 ころばん体操	10	11
12 スポーツの日	13 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	14 カラオケ	15 ★がち卓球 大人のフリータイム	16 ころばん体操	17	18 休館日
19 カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	20 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	21 カラオケ ★絵手紙タイム	22 ★がち卓球 大人のフリータイム	23 ころばん体操	24	25
26 カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	27 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	28 カラオケ	29 ★がち卓球 大人のフリータイム	30 ころばん体操	31	

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 《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- 《12月実施回(12/7.14.21)の申込》 荒川区民…11/16(月)13:50-／区外の方…12/1(火)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 《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- 《12月実施回(12/7.14.21)の申込》 荒川区民…11/16(月)13:50-／区外の方…12/1(火)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	いろいろなスポーツをみんなで行います 上履き・タオル・水筒をお持ちください
	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) 《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- 《12月実施回(12/7.14.21)の申込》 荒川区民…11/17(火)12:50-／区外の方…12/1(火)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 《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- 《12月実施回(12/7.14.21)の申込》 荒川区民…11/17(火)13:50-／区外の方…12/1(火)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 《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- 《12月実施回(12/7.14.21)の申込》 荒川区民…11/4(水)13:50-／区外の方…12/1(火)10:00-
	絵手紙タイム ※1	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 《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- 《12月実施回(12/7.14.21)の申込》 荒川区民…11/18(水)13:50-／区外の方…12/1(火)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) 《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- 《12月実施回(12/7.14.21)の申込》 荒川区民…11/19(木)13:50-／区外の方…12/1(火)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。