

11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 ★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。(裏面参照) ② 11月は以下の特別プログラムを予定しています。 「大人の外出…11月11日(水)」 「大人の手芸…11月21日(土)」 プログラムの詳細につきましては、後日館内に掲示予定です。						1
2 カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	3 文化の日	4 カラオケ ★書道タイム	5 ★がち卓球 大人のフリータイム	6 ころばん体操	7	8
9 カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	10 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	11 カラオケ ◆大人の外出 ↓↓	12 ★がち卓球 大人のフリータイム	13 ころばん体操	14	15
16 カラオケ ★ピラティス ★エアロビ	17 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	18 カラオケ ★絵手紙タイム	19 ★がち卓球 大人のフリータイム	20 ころばん体操	21 ◆大人の 手芸 ↓↓	22
23 勤労感謝の日	24 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	25 カラオケ	26 ★がち卓球 大人のフリータイム	27 ころばん体操	28	29
30 カラオケ ★ピラティス ★エアロビ						

- ◆ 大人の外出 11月11日(水)9:30-13:00 / 行先:昭和館(千代田区九段下)
- ◆ 大人の手芸 11月21日(土)14:00-16:00 / お正月リース飾り
→詳細が決まりましたら、館内に掲示します。今しばらくお待ちください

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 ※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 《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- 《1月実施回(1/18.25)の申込》 荒川区民…12/21(月)13:50-／区外の方…1/12(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 《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- 《1月実施回(1/18.25)の申込》 荒川区民…12/21(月)13:50-／区外の方…1/12(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) 《12月実施回(12/1.8.15.22)の申込》 荒川区民…11/17(火)12:50-／区外の方…12/1(火)10:00- 《1月実施回(1/12.19.26)の申込》 荒川区民…12/15(火)12:50-／区外の方…1/12(火)10:00- ※現在、卓球台の破損につき台は2台で行っています
	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 《12月実施回(12/1.8.15.22)の申込》 荒川区民…11/17(火)19:50-／区外の方…12/1(火)10:00- 《1月実施回(1/12.19.26)の申込》 荒川区民…12/15(火)13:50-／区外の方…1/12(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 《12月実施回(12/2)の申込》 荒川区民…11/4(水)12:50-／区外の方…12/1(火)10:00- 《1月実施回(1/6)の申込》 荒川区民…12/2(水)13:50-／区外の方…1/4(月)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 《12月実施回(12/16)の申込》 荒川区民…11/18(水)12:50-／区外の方…12/1(火)10:00- 《1月実施回(1/20)の申込》 荒川区民…12/16(水)13:50-／区外の方…1/12(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) 《12月実施回(12/3.10.17.24)の申込》 荒川区民…11/19(木)12:50-／区外の方…12/1(火)10:00- 《1月実施回(1/14.21.28)の申込》 荒川区民…12/17(木)13:50-／区外の方…1/12(火)10:00- ※現在、卓球台の破損につき台は2台で行っています
	大人の フリータイム	14:00-14:30	—	なし	バスケットやバドミントン等、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(来館優先)。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。