

7月成人だより

〈住所〉 荒川区南千住 8-2-2 〈電話〉 03-3806-9928
 〈メール〉 shioiri@unchusha.com 〈開館時間〉 AM9:00-PM10:00
 〈ホームページ〉 <https://fukushi.unchusha.com/shioiri/>

汐入ふれあい館のホームページはコチラ！



月	火	水	木	金	土	日
～お知らせ～ 館内の落とし物について 7月の落とし物は8月 末で処分させていただきます。 心当たりのある方は、 汐入ふれあい館まで ご連絡ください。	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	10. がち卓球 大人の フリータイム	11. ころばん 体操	12. なつまつり 	13. 休館日
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 絵手紙 タイム	17. がち卓球 大人の フリータイム	18. ころばん 体操	19. 大人の 手芸 ※詳細は別紙を ご覧下さい。	20. 【参議員選挙 について】 7月20日 (日)は参議 員選挙です！ 選挙に参加 しましょう！
21. 祝日 海の日	22. ふらっとカフェ+ 健康体操 健康チェック イベント☆ ゆる卓球 リフレッシュヨガ	23. カラオケ	24. がち卓球 大人の フリータイム	25. 	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	31. がち卓球 大人の フリータイム	【ころばん体操】 ころばん体操のお問い合わせは 荒川区健康推進課までご連絡 お願いします。 ☎03-3802-3111 (内線 432)		

ふらっとカフェ+

頭の体操として「麻雀」を導入しています！
お茶を飲みながら、ゆっくり過ごしませんか？
お一人様也大歓迎です！

- ★毎週 火曜日 午前 10 時～12 時
- ★2 階 サロン
- ★Wi-Fi も使えます！

無料！



カラオケ

カラオケでリフレッシュしませんか？
気軽にご参加ください♪

※当日の参加については、当館までご相談下さい。

日時 毎週月・水曜日 13 時～15 時

申込 申込は必要ありません！

対象 65 歳以上の方

場所・定員 和室・10 名程度

健康体操

毎週火曜日

13:00～13:45

『ストレッチで若さをつくる』

★持ち物★

□上履き □飲み物 □タオル(汗拭き用)
動きやすい服装でお越しください♪



文化活動

当日 14 時～申込受付・先着 6 名

道具は館にあります♪気軽にご参加下さい！

先生から技術を教えてもらえます。

この機会にいかがですか☆

◆書道タイム◆

2 日(水) 14 時～15 時



◆絵手紙タイム◆

16 日(水) 14 時～15 時

※8 月はお休みとなります



大人のフリースタイル

毎週木曜 14 時～14 時 30 分

バスケやバドミントン等、

体を動かしてリフレッシュしませんか☆

※祝日はお休みです



大人のスポーツ

毎週火曜日

14:00～14:45

1 日・8 日・15 日・29 日

『カッフィン』

月ごとに色々なスポーツを行ないます！
動きやすい服装でお越しください♪

先取り
情報！

8 月の卓球

【ゆる卓球】※初心者向け

毎週火曜日 15 時～16 時まで

※8 月は 26 日のみとなります

➢ 来館申込：7 月 22 日(火)14:50～

➢ 電話申込：7 月 23 日(水)9:00～

各定員 8 名 先着申し込み順

【がち卓球】※経験者向け

毎週木曜日 13 時～14 時まで

※8 月は 28 日のみとなります

➢ 来館申込：7 月 24 日(木)12:50～

➢ 電話申込：7 月 25 日(金)9:00～

各定員 12 名 先着申し込み順



☆ピラティス・エアロビ☆

毎週月曜開催 ※祝日は休み

●ピラティス 13:00～13:45 定員 20 名

●エアロビ 14:00～14:45 定員 20 名

【8 月はお休みとなります】

☆リフレッシュヨガ☆

毎週火曜開催 ※祝日は休み

20:00～20:45 定員 20 名

対象年齢：18 歳～50 歳代

【8 月はお休みとなります】

☆健康チェックイベント開催☆

22 日(火) 13:00～15:00

詳細は別紙をご覧ください。

