

南千住駅前ふれあい館 2025年7月号中高生用

南千住7-1-1 TEL03-3803-0571



中高生トレーニング部

日時：木曜日 18:15~18:45

場所：多目的室

持ち物：室内履き・飲み物・タオル
(運動ができる服装)

申込み：不要

参加は自由なのでぜひ遊びに来てね!

- ・体づくりをしたい ・少し鍛えたい
 - ・筋トレしたい ・ダイエットしたい
- そんな悩みを解消しよう!
みんなで一緒にトレーニングしよう!

7月は時間が
変わります

今月のテーマ

筋トレ

〔ボランティア募集〕

ふれあい館のイベント・事業などの
お手伝いをしてくれる方をお待ちしています
興味のある方は、是非ご連絡下さい♪



サウザーズ(水)ドッジボール

16:00~17:00(1-3年) 17:00~18:00(4-6年)

(土)フットサル

15:30~16:30(全学年)

時間などは相談してください



今月のふれあい館予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		サークル活動のため多目的室お休み		●多目開放 ●自由工作 ●トレーニング部	●多目開放	●多目開放 ●自由工作
6	7	8	9	10	11	12
●折り紙	●多目開放	サークル活動のため多目的室お休み		●多目開放 ●自由工作 ●トレーニング部	●多目開放	●多目開放 ●自由工作
13	14	15	16	17	18	19
●折り紙	●多目開放	サークル活動のため多目的室お休み		●多目開放 ●自由工作 ●トレーニング部	●多目開放	●多目開放 ●自由工作
20	21	22	23	24	25	26
●折り紙	海の日	サークル活動のため多目的室お休み		●多目開放 ●自由工作 ●トレーニング部	●多目開放	●多目開放 ●自由工作
27	28	29	30	31		
●折り紙	●多目開放	デイキャンプのため、サークル・創作室・多目的室は お休みとなります。プレイルームのみあそべます。				

※7月21日(月)は、祝日のためプレイルーム・創作室・多目的室はお休みです。

※7月29日(火)~8月1日(金)はデイキャンプのためサークルなどお休みになります。

プレイルーム

本・オセロ・人生ゲームなど
おもちゃがあるお部屋です。

★9:30~12:00

★13:00~19:00

創作室

ぬり絵・折り紙などができるお部屋です。

10:00~11:45(土曜日)

14:00~17:00

※月曜日・日の午前中・祝日の開放ありません。

★木:自由工作

★金:おとなのぬりえ

★自由工作

★日:日曜ギャラリー おりがみ

中高生の自習室

ふれあい館の洋室4を自習室として開放します。

時間:18:00~20:00

- ・貸室が入っている場合は使用できません。
- ・使いたい時は職員まで声をかけて下さい。

中高生イベント募集

ふれあい館でやりたいことがあれば

先生達に教えてください♪

日程などを相談して開催します♪

多目的室

★月 中高生:17:00~18:00

★木 中高生:17:00~18:00

★金 中高生:17:00~18:00

★土 中高生:18:00~20:00

※開放時間はイベント等で変わります。

先生に聞いてください♪

※火・水はサークル活動のためおやすみです。

○内容○

○バスケ ○バドミントン ○卓球

○熱中症対策○

多目的室のなかで水分補給ができます。

必ず飲み物をもってあそびにきてください。

ふれあい館からのおねがい

★2階受付で利用カードの記入と検温をおねがいします。

★お部屋にある人数表に○をつけてから遊んでください。

★自転車は地下駐輪場にとめてください。

帰りに先生に声をかけてください。

★おもちゃは大切につかってください。壊れたおもちゃを
見つけたら先生におしえてください。

★手指の消毒・マスク着用にご協力をお願い致します。

ふれあい館のウェブアンケートはこちらの

QRコードからお答えください。

