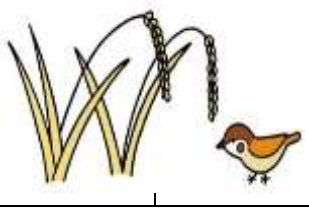
2025年度　社会福祉法人雲柱社　汐入ふれあい館

9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
1. カラオケ ピラティス エアロビ	2. 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	3. カラオケ 書道タイム	4. がち卓球 大人の フリータイム	5. ころばん 体操	6. 	7.
8. カラオケ ピラティス エアロビ	9. 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	10. カラオケ	11. がち卓球 大人の フリータイム	12. ころばん 体操	13. 	14.
15.休日 敬老の日	16. 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	17. カラオケ 絵手紙 タイム	18. がち卓球 大人の フリータイム	19. ころばん 体操	20. 	21.
22. カラオケ ピラティス エアロビ	23 休日 秋分の日	24. カラオケ	25. がち卓球 大人の フリータイム	26. ころばん 体操	27. 	28.
29. カラオケ ピラティス エアロビ	30. 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	【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)			～お知らせ～ 館内の落とし物について 8月の落とし物は9月末で処分させて頂きます。 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。	

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？
お一人様も大歓迎です！

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

カラオケ

カラオケでリフレッシュしませんか？

日時　毎週月曜日・水曜日 13 時～15 時
申込　申し込みは必要ありません！
※当日の参加については、当館までご相談下さい。
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
『 のびのび体操 』

★ 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◆
3日（水）14 時～15 時

◆絵手紙タイム◆
17日（水）14 時～15 時

大人のフリータイム

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
2日・9日・16日・30日
『 ダーツ 』

月ごとに色々なスポーツを行います！
動きやすい服装でお越しください♪

先取り情報！ １０月の卓球

【ゆる卓球】※初心者向け
毎週火曜 15 時～16 時まで
- 来館申込：９月１６日(火)14：50～
- 電話申込：９月１７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 13 時～14 時まで
- 来館申込：９月１８日(木)12：50～
- 電話申込：９月１９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

【10月の開催予定日:6日・20日・27日】
※予定は変更になる場合があります。
★来館受付　9月22日（月）13：50～
★電話受付　9月22日（月）16：00～

☆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
【10月の開催予定日:7日・14日・21日・28日】
※予定は変更になる場合があります。
★来館受付　9月16日（火）20：50～
★電話受付　9月17日（水）10：00～

大人のおでかけ

10月8日（水）
おーいお茶ミュージアム周辺観光
詳しくは別紙にてご案内いたします☆