



2 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
<p>～お知らせ～</p> <p>館内の落とし物について</p> <p>1 月の落とし物は 2 月末で処分させていただきます。 心当たりある方は、汐入ふれあい館までご連絡ください。</p>						<p>1.</p>
<p>2.</p> <p>カラオケ ピラティス エアロビ</p>	<p>3.</p> <p>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</p>	<p>4.</p> <p>カラオケ 書道タイム</p>	<p>5.</p> <p>がち卓球 大人の フリータイム</p>	<p>6.</p> <p>ころぼん 体操</p>	<p>7.</p>	<p>8.</p>
<p>9.</p> <p>カラオケ ピラティス エアロビ</p>	<p>10.</p> <p>ふらっとカフェ+ ふれあい寄席 リフレッシュヨガ</p>	<p>11.</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12.</p> <p>がち卓球 大人の フリータイム</p>	<p>13.</p> <p>ころぼん 体操</p>	<p>14.</p>	<p>15.</p>
<p>16.</p> <p>カラオケ ピラティス エアロビ</p>	<p>17.</p> <p>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</p>	<p>18.</p> <p>カラオケ 絵手紙タイム</p>	<p>19.</p> <p>がち卓球 大人の フリータイム</p>	<p>20.</p> <p>スマホ講座 ころぼん 体操</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>
<p>23.</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24.</p> <p>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</p>	<p>25.</p> <p>カラオケ</p>	<p>26.</p> <p>がち卓球 大人の フリータイム</p>	<p>27.</p> <p>ころぼん 体操</p>	<p>28.</p>	

曜日	活動名	実施日時	内 容	定員数・備考
月	カラオケ	13:00～15:00	好きな曲を歌ってリフレッシュ♪	65 歳以上 和室・10 名程度
	ピラティス	13:00～13:45	マットを使って体を動かそう！ 講師の先生が教えてくれます	定員 20 名 申し込み日 1 月 19 日 13:50～
	エアロビ	14:00～14:45	音楽に合わせて運動します 講師の先生が教えてくれます	定員 20 名 申し込み日 1 月 19 日 13:50～
火	ふらっと カフェ+	10:00～12:00	おひとり様也大歓迎です！ お茶を飲んでゆっくりしましょう 麻雀も導入しました	定員なし 2 階 サロン
	健康体操	13:00～13:45	今月は「 自宅でできる体操 」です！ 上履き・タオル・水筒をお持ちください	定員なし 2 階 多目的室
	大人のスポーツ	14:00～14:45	今月は「 ポッチャ・モルック・ダーツ 」 をします	定員なし 2 階 多目的室
	ゆる卓球	15:00～15:50	シングルスで卓球します！ ラケットはご用意してあります	定員 8 名 申し込み日 1 月 20 日 14:50～
	リフレッシュ ヨガ	20:00～20:45	夜のヨガでリフレッシュしよう！ 講師の先生が教えてくれます	18 歳～60 歳 20 名 申し込み日 1 月 20 日 19:50～
水	カラオケ	13:00～15:00	好きな曲を歌ってリフレッシュ♪	65 歳以上 和室・10 名程度
	書道タイム	14:00～15:00	講師の先生から教えてもらえます！ 第 1 水曜日 道具はふれあい館にあります	定員 6 名程度 3 階 創作室
	絵手紙タイム	14:00～15:00	講師の先生から教えてもらえます！ 第 3 水曜日 道具はふれあい館にあります	定員 6 名程度 3 階 創作室
木	がち卓球	13:00～14:00	ダブルスを中心に試合を行います ※満員のため、ご相談ください	定員 12 名 申し込み日 1 月 22 日 12:50～
	大人の フリータイム	14:00～14:30	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☆	定員 なし 2F 多目的室
金	ころばん体操	13:30～15:00	イスに座って体操をしよう！ 詳しくは荒川区健康推進課に お問い合わせください	2F 多目的室 ☎03-3802-3111 (内線 432)

～スマホ講座のお知らせ～

【日 時】2026 年 2 月 20 日（金）10：30～11：30

【申込日】2 月 3 日（火）窓口・電話にて申し込みできます。先着順 20 名
詳細は別紙にてお知らせ致します。



～ふれあい寄席のお知らせ～

【日 時】2026 年 2 月 10 日（火）13：30～開場 14：00 開演

【申込日】1 月 22 日（木）窓口・電話にて申し込みできます。先着順 50 名
詳細は別紙にてお知らせ致します。

