

5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～ 2026年度より、定員制の活動や講座・イベントやプログラムにおける申込や抽選等にて、荒川区在住の方を優先してご案内させて頂くことになりました。あらかじめご了承ください。				1 ころぼん 体操	2 	3
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 がち卓球 大人の フリータイム	8 ころぼん 体操	9 	10
11 カラオケ ピラティス エアロビ	12 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	13 大人の お出かけ カラオケ 書道タイム	14 がち卓球 大人の フリータイム	15 ころぼん 体操	16 	17
18 カラオケ ピラティス エアロビ	19 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	20 カラオケ 絵手紙タイム	21 がち卓球 大人の フリータイム	22 ころぼん 体操	23 	24
25 カラオケ ピラティス エアロビ	26 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	27 カラオケ	28 がち卓球 大人の フリータイム	29 ころぼん 体操	30 	31

特別プログラム[大人のお出かけ]

日 時：2026年5月13日（水） 集合 9:30(南千住駅)／解散 13:00(現地解散)
 行 先：江戸東京博物館へ行こう！！～両国探索～ ※荒天中止
 定 員：20名（先着順）
 費 用：¥0（入館料等は¥0です。交通費・飲食代は各自でご用意ください。）
 申込み：4月21日（火）13:00より（来館もしくは電話でお申し込みください）



曜日	活動名	実施時間	内 容	定員・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♪	場所：和室 定員：10名程度 対象：65歳以上
	ピラティス	13:00～ 13:45	マットを使って体を動かそう！ 講師の先生に教えていただきます	定員：20名 場所：多目的室 6月分申し込み 5月18日(月)13:50～
	エアロビ	14:00～ 14:45	音楽に合わせて運動します 講師の先生に教えていただきます	定員20名 場所：多目的室 6月分申し込み 5月18日(月)13:50～
火	ふらっと カフェ+	10:00～ 12:00	おひとり様も大歓迎です！ 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 場所：サロン
	健康体操	13:00～ 13:45	今月は「ゆっくりストレッチ」です！ 上履き・タオル・水筒をお持ちください	定員：なし 場所：多目的室
	大人のスポーツ	14:00～ 14:45	今月は「モルック」を行います	定員：なし 場所：多目的室
	ゆる卓球	15:00～ 15:50	シングルスで卓球します！ ラケットはふれあい館にあります	定員：8名 6月分申し込み 5月19日(火)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ましょう！ 講師の先生に教えていただきます！	定員：20名 場所：多目的室 対象：18歳～60歳 6月分申し込み日 5月19日(火)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♪	定員：10名程度 場所：和室 対象：65歳以上
	書道タイム	14:00～ 15:00	講師の先生に教えていただきます！ 毎月、原則第1水曜日ですが、5月は 祝日のため、13日に実施します 道具はふれあい館にあります	定員：8名程度 場所：創作室
	絵手紙タイム	14:00～ 15:00	講師の先生に教えていただきます！ 毎月第3水曜日に実施します 道具はふれあい館にあります	定員：8名程度 場所：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 ※ 現在満員 です。 参加希望の方は、ご相談ください	定員：14名 6月分申し込み日 5月21日(木)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 場所：多目的室
金	ころぼん体操	13:30～ 15:00	イスに座って体操をしましょう！ 今年から申し込みがなくなりましたの で、だれでも参加ができます。	定員：なし 場所：多目的室

