



1 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
～成人の皆さま～ 2026 年もどうぞよろしく お願い致します 			1. 元日 休館日	2. 休館日	3. 休館日	4. 
5. カラオケ	6. ふらっとカフェ+ 健康体操 大人のスポーツ ゆる卓球	7. カラオケ 書道タイム	8. がち卓球 大人の フリータイム	9. ころばん 体操	10. 	11. 
12. 成人の日	13. 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	14. カラオケ	15. がち卓球 大人の フリータイム	16. ころばん 体操	17. 	18. 
19. カラオケ ピラティス エアロビ	20. 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	21. カラオケ 絵手紙タイム	22. がち卓球 大人の フリータイム	23. ころばん 体操	24. 	25. 
26. カラオケ ピラティス エアロビ	27. 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	28. カラオケ	29 がち卓球 大人の フリータイム	30 ころばん 体操	31 	

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 12 月 15 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 12 月 15 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	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「 カッパイン 」 をやります	定員なし 2 階 多目的室
	ゆる卓球	15:00～16:00	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 12 月 16 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 12 月 16 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	定員 12 名 申し込み日 12 月 25 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)

～お知らせ～

館内の落とし物について

1 2 月の落とし物は 1 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。



～ふれあい寄席のお知らせ～

〔日 時〕 2026 年 2 月 10 日（火） 13：00～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。