

高齢者集会室 「いこいの間」



みずの塔通信 5月

●開室:火曜日～土曜日
午前9時～午後5時

お茶を飲みながらおしゃべりしたり、テレビを
みたり… お一人でもお友だちとでも

いこいの間で

ゆったりお過ごしください。

★囲碁・将棋・麻雀



いつでもできます。おさそい合わせの上、
お楽しみください。火曜日の午後に囲碁を
楽しまれる方もいらっしゃいます。



★ぬり絵・ちぎり絵

材料や道具があり、いつでもできます。

金曜日の「みんなで体操」の後に制作される
方が多いです。ご自由にどうぞ♪



いこい名画座

～和室でゆったり
映画鑑賞～

当日申込、無料

- 日にち:29日(水)
- 時間:午前10時～正午
- 場所:2階
- いこいの間
- 定員:10名ほど



三療サービス

～施術者によるマッサージ～

- 日にち:2日(木)・17日(金)
- 受付時間:午前9時15分～午後3時25分施術
- 施術時間:午前9時45分～午前12時5分
午後1時5分～午後4時10分
- 対象:60歳以上の方 ●場所:2階 いこいの間
- 料金:1回 45分 900円
- 持ち物:タオル(2本)バスタオル(2本)
- ※初めて利用される方は利用登録カードを
作ります。住所・氏名が確認できるものを
持って来てください。



ポッチャ

～子どもたちとポッチャを
楽しみませんか～

当日申込、無料

- 中野区スポーツ推進委員の
小原さんが来ます。
- 日にち:10日(金)
- 時間:午後4時～午後5時
- 場所:1階 ホール



みんなで体操

～DVDを見ながら楽しく体操リフレッシュ!～

はじめての方もぜひどうぞ! 当日申込、無料

- 日にち:10日・24日・31日 すべて金曜日
- 時間:午後1時30分～午後2時20分
- 場所:2階 いこいの間



卓球タイム

～卓球で健康促進～

当日申込、無料(卓球台は1台です)

- 日にち:2日・9日・16日・23日・30日
すべて木曜日
- 時間:午後1時30分～午後4時30分
- 場所:地下 多目的ホール
- 持ち物:上履き
(室内用スポーツシューズなど
ソールがすべりにくいもの)



発行:みずの塔ふれあいの家 中野区江古田1-9-24

☎03-3954-6755

♡ご利用の際は、飲み物・室内履きをお持ちください♡

