

高齢者集会室 「いこいの間」

●開室：
火曜日～土曜日
午前9時～午後5時
おしゃべりしたり、囲碁、将棋、
塗り絵、ちぎり絵などいつでも
できます。



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：3日、10日、17日、
24日、31日
すべて木曜日
- 時間：午後1時30分～4時30分
- 場所：地下 多目的ホール
- 持ち物：上履き（室内用で
靴の裏がすべりにくいもの）

ボッチャ

～子どもたちとボッチャ
を楽しみませんか～
当日申込、無料です。

中野区スポーツ推進委員
の小原文男さんがわかり
やすく教えてくださいま
す。

- 日にち：11日（金）
- 時間：午後4時～5時
- 場所：1階 ホール



みんなで体操

～DVDを見ながら体操を～
当日申込、無料

- 日にち：4日・11日・18
日、25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



60歳以上の方へ

2025年(令和7年)

みずの塔通信 7 月

三療サービス

～施術者によるマッサージ～

- 日にち：3日(木)・18日(金)
- 受付時間：午前9時15分～午後3時25分
- 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
- ※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。



北部すこやか福祉センター事業『はつらつ健康体操』

～日常生活に必要な筋力を鍛えたり、簡単なストレッチ、脳
トレなどを実施し、みんなで楽しく体を動かします。介護予防
につながる体操です～

- ・元気コース① 全8回 定員15名 (6/19～)
- ・元気コース② 全8回 定員15名 (6/26～)
- ・ゆったりコース 全8回 定員10名 (6/24～)

※日程は館内の掲示を併せてご覧ください。

時間：午前10時00分～午前11時15分 参加費：無料

会場：みずの塔ふれあいの家

受付時間：詳細については、月～金曜日 午前10時～午後5時の
間に東京アスレティッククラブ(03-6555-0467)にお電話で申し
込み、お問い合わせください。

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◆