

◎中野区高齢者の熱中症予防対策事業実施中
～いこいの間を涼み処としてお使いください～
水分補給のむぎ茶を用意しています。

- 開室：火曜日～土曜日 午前9時～午後5時
囲碁、将棋、塗り絵、ちぎり絵など
いつでもできます。



ボッチャ



今月は試合をします。

～子どもたちとボッチャを
楽しもう～当日申込、無料

- 日にち：8月8日(金)
- 時間：
午後3時30分～午後5時
- 場所：1階 ホール

お知らせ

- みずの塔ふれあいの家は大規模改修工事のため、
2025年9月21日(日)から2026年3月15日(日)まで
休館になります。

みんなで体操

～DVDを見ながら体操を～
当日申込、無料

- 日にち：
1日、8日、22日、29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



みずの塔通信 8月

三療サービス

～施術者によるマッサージ～

- 日にち：7日(木)・15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。



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：7日、14日、21日、28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(室内用で靴の裏がすべりにくいもの)



◆ご利用の際は、飲み物・室内履きをお持ちください◆

