

# 11月の活動表

☆活動場所 → 地下ホールは **地**、いこいの間は **い** 表示します。  
 ☆2階のトイレ改修工事中 → 1階と地下のトイレをお使いください。  
 ☆工事期間中は、はつらつ健康体操、ワイワイカラオケ体操はお休みです。

日	月	火	水	木	金	土
できます ーのみ使用 交流コーナー	<b>1</b> できます ーのみ使用 交流コーナー	<b>2</b> ・ハワイアン 1:00~4:00 <b>い</b>	<b>3</b> できます ーのみ使用 交流コーナー	<b>4</b> ・卓球タイム 1:00~3:30 <b>地</b>	<b>5</b> ・カメラア会 10:00~12:00 <b>い</b>	<b>6</b> ・みんなで体操 かめさん 11:00~11:30 <b>い</b> ・童謡① 10:00~12:00 <b>地</b>
できます ーのみ使用 交流コーナー	<b>8</b> ません。 は使用でき ため午前中 館内清掃の	<b>9</b> ・俳句 1:00~4:00 <b>い</b>	<b>10</b> ・カラオケ② 10:00~12:00 <b>地</b> ・絵手紙 1:00~4:00 <b>い</b>	<b>11</b> ・卓球タイム 1:00~3:30 <b>地</b> ・ハワイアン 1:00~4:00 <b>い</b>	<b>12</b> ・カメラア会 10:00~12:00 <b>い</b>	<b>13</b> ・カメラア会 10:00~10:30 <b>い</b> ・みんなで体操 かめさん 11:00~11:30 <b>地</b>
できます ーのみ使用 交流コーナー	<b>15</b> できます ーのみ使用 交流コーナー	<b>16</b> ・ハワイアン 1:00~4:00 <b>い</b>	<b>17</b> ・カラオケ① 10:00~12:00 <b>地</b> ・絵手紙 1:00~4:00 <b>い</b>	<b>18</b> ・卓球タイム 1:00~3:30 <b>地</b>	<b>19</b> ・三療サービス 9:30~4:15 <b>い</b> ・ふれフラビューティー 10:30~12:00 <b>地</b>	<b>20</b> ・カメラア会 10:00~12:00 <b>い</b> ・童謡② 10:00~12:00 <b>地</b> かめさんグループお休みです。
できます ーのみ使用 交流コーナー	<b>22</b> できます ーのみ使用 交流コーナー	<b>23</b> できます ーのみ使用 交流コーナー	<b>24</b> ・カラオケ② 10:00~12:00 <b>地</b> ・絵手紙 1:00~4:00 <b>い</b> ・ふれフラビューティー 1:30~2:30 <b>地</b>	<b>25</b> ・卓球タイム 1:00~3:30 <b>地</b>	<b>26</b> ・カメラア会 10:00~12:00 <b>い</b>	<b>27</b> ・みんなで体操 かめさん 11:00~11:30 <b>地</b>
できます ーのみ使用 交流コーナー	<b>29</b> できます ーのみ使用 交流コーナー	<b>30</b> ・ハワイアン 1:00~4:00 <b>い</b>	<b>自主グループ利用のみなさんへ</b>  東京都リバウンド防止措置期間における感染拡大防止のため、集会室の使い方については、活動を始める前に皆さんと確認してから、活動を始めるよう、お願いいたします。			

# みずの塔通信

2021年 11月 ~60歳以上の方へ~  
みずの塔ふれあいの家  
中野区江古田1-9-24 ☎3954-6755



使用できる時間		
1階 交流コーナー	月~土	AM9:00~PM9:00
	日・祝日	AM9:00~PM5:00
2階 いこいの間	火~土	AM9:00~PM5:00

## いこいの間の利用について



工事期間中 10月から1月までは、「いこいの間」を、自主グループのみなさん方が活動の場所として使います。ご理解ご協力を、お願いします。

いこいの間を、ご利用の際はコロナ感染防止のため以下の点にご協力お願いいたします。

- ☆必ずマスクを着用してください。
- ☆来館時の検温・消毒・手洗いをお願いいたします。
- ☆密集を防ぐため間隔をあけてください。長時間のご利用の場合は、換気をしてください。
- ※館内及び敷地内での水分補給以外の飲食はできません。



### みんなで体操

「ラジオ体操」「元気アップ体操」など  
ゆったりイスに座って、ご自分のペースにあわせて体を動かしましょう。

〈かめさんグループ〉 6日・13日・27日の土曜日

定員・先着 10名 午前 11時~11時30分

持ち物 マスク、上履き、飲み物



### 卓球タイム



地下ホールで、卓球ができます。  
卓球台は1台です。みなさんで譲り合って楽しんでください。

- ・活動日 4日・11日・18日・25日  
(第1~第4木曜日)
- ・時間 午後1時~3時30分
- ・持ち物 マスク、上履き、ラケット、飲み物

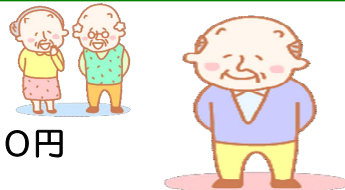
### 三療サービス

(当日申込みが必要です)

11月19(金) 午前9時30分~11時55分

午後1時~4時15分

45分 900円



申込みは、当日の9時から、電話のみの受付となります。

\*タオル(2本)とバスタオル(2本)をお持ちください。

【今年度初回の方は、利用登録のため、生年月日のわかるもの(保険証や免許証、マイナンバーカード)をお持ちください。】忘れた場合、施術をうけられません。

