

ごあんない

みずの塔ふれあいの家は、乳幼児から高齢者までを対象に、地域のふれあいを目的とした施設です。初めて来館された方には、利用登録票のご記入をお願いしています。

▣ 高齢者集会室《いこいの間》(2階)

60歳以上の方が憩い、集う場です。

どなたでもお茶を飲んだり、おしゃべりやランチをとるなど自由に使うことができます。お友だちと誘いあって、お立ち寄りください。※キッチンに電子レンジがあります。

お弁当の温めなどに利用ください。

囲碁や将棋、麻雀などを気軽に楽しめます。



おしゃべりしながらお茶を飲めます。昼食やおやつなど、自由に利用してください。

マッサージチェアを自由に利用できます



〈いこいの間の利用時間〉

火曜日～土曜日 午前9時から午後5時
(午後4時45分から室内の清掃を始めます)

〈お休み〉

日曜日・月曜日・祝日・年末年始

来館されたときには・・・

- ★来館者名簿にお名前をご記入ください。
- ★貴重品は紛失しないように管理をお願いします。

毎月のふれあいの家事業や自主グループの活動日等については、「みずの塔通信～60歳以上の方へ～」(毎月発行)をご覧ください。

▣ 交流コーナー (1階)

子どもから大人まで、どなたでも利用できます。ちょっとした打ち合わせや、休憩にも利用してください。飲食もでき電子レンジも利用できます。

〈交流コーナーの利用時間〉

月曜日～土曜日 午前9時から午後9時
日曜日・祝日 午前9時から午後5時

〈お休み〉

年末年始



▣ 多目的ホール (地下)

高齢者の卓球タイムや自主グループ活動、乳幼児親子事業、小学生事業などに利用されています。



高齢者の方の転倒防止のため、スリッパは置いていません。室内履きは各自ご用意ください。

《高齢者対象事業の紹介》

◆はつらつ健康体操

ゆったりクラス 火曜日(隔週)
元気クラス①② 木曜日(隔週)
午前10時～午前11時15分
※対象は、65歳以上です。

★北部すこやか福祉センターの事業です。
詳しくはチラシをご覧ください。

◆ワイワイカラオケ体操

金曜日 午後1時30分～午後3時30分
※対象は、65歳以上です。

★北部すこやか福祉センターの事業です。
詳しくはチラシをご覧ください。

◆三療サービス

第3金曜日
午前9時30分～午後4時15分
1回45分 900円
受付 当日の午前9時から電話のみの受付です。

◆卓球タイム

木曜日 午後1時～午後3時30分
卓球台は1台です。譲り合って使いましょう。
上履き、ラケットをお持ちください。

◆みんなで体操

土曜日 午前10時～午前10時30分
午前11時～午前11時30分

定員 各回10名
みずの塔ふれあいの家の職員と「元気アップ体操」や「ラジオ体操」などを楽しんでいます。椅子に座ってもできます。

※コロナウィルス感染症予防のため、現在は各自持参した水分補給以外の飲食は館内、遊園ともできません。

ふれあいの家では、様々な活動やグループの支援をしています。

《自主グループ活動の紹介》

- みずの塔 俳句会
第2火曜日 午後1時～午後4時
- みずの塔 絵手紙の会
水曜日 午後1時～午後4時
- カラオケ広場
火・水曜日 午前10時～午後12時
- ふれフラビュートー（フラダンス）
第1・4水曜日 午後1時～午後2時
第3金曜日 午前10時30分～午後12時
- みずの塔 童謡
第1・3土曜日 午前10時～午後12時
- ホ アロハハワイアンズ（楽器）
第1・3・4火曜日 第2木曜日
午後1時～午後4時
- おりがみの会
第2金曜日 午前10時30分～午後12時

※活動に興味のある方はふれあいの家にご相談ください。
各グループへ取り次ぎます。



◆関東バス

- 中野駅北口から 関東バス1番乗り場
江古田の森、練馬駅 行き
蓮華寺下 下車 徒歩5分
- 江古田駅南口から 関東バス
中野駅 行き
水道タンク前 下車 徒歩5分
江古田1丁目 下車 徒歩5分



〒165-0022

中野区江古田1-9-24

☎ 03-3954-6755

Fax 03-3954-6742

メールアドレス

mizunotoufureainoie@city.tokyo-nakano.lg.jp



2021年度 みずの塔 ふれあいの家

～60歳以上の方へ～

