

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 1日、8日、15日、22日、29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)

北部すこやか福祉センター 栄養講習会

～『カルシウムいっぱい 骨が丈夫になる食育講習会』～

北部すこやか福祉センターの栄養士が食事についてお話しします。足指力測定もできますよ♪

日にち：5月23日(金)

午後2時30分～午後3時30分

会場：地下 多目的ホール

定員：先着25名

講師：北部すこやか福祉センター
栄養士

参加費：無料

申し込み：4月28日(月)10時～受付開始。※開館時間に直接、またはお電話でお申し込みください。



ボッチャ

～子どもたちとボッチャを
楽しみませんか～
スポーツ推進委員の小原さんが優しく教えてくださいます。

●日にち：9日(金)

●時間：午後4時～午後5時

●場所：1階 ホール(申し込み不要)

60歳以上の方へ

2025年(令和7年)

みずの塔通信 5月

三療サービス

～施術者によるマッサージ～

●日にち：1日(木)・16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。



みんなで体操

～DVDを見ながら体操を～

当日申込、無料

●日にち：2日・9日・23日・30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



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◆