

春です!ふれあいの家におでかけください

60歳以上の方へ

2024年(令和6年)

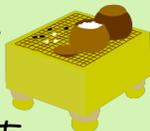
みずの塔通信 4月

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

お茶を飲みながら おしゃべりしたり、テレビをみたり...
お一人でも お友だちとでも **いこいの間**で
ゆったりお過ごしください。



★**囲碁・将棋・麻雀** いつでもできます。

おさそい合わせの上、お楽しみください。

★**ぬり絵・ちぎり絵** 材料や道具があり、いつでも
できます。

金曜日の「みんなで体操」の後に、制作される方が多いです。
ご自由にどうぞ♪



卓球タイム

～卓球で 健康促進～

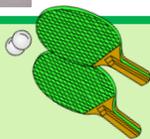
当日申込、無料。(卓球台は1台です)

●日にち:4日・11日・18日・25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(室内用スポーツシューズなど、ソールが
すべりにくいもの)



三療サービス

～施術者によるマッサージ～

●日にち:4日(木)・19日(金)

●受付時間:午前9時15分～午後3時25分施術

●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 楽しく体操 リフレッシュ!～

体操初心者大歓迎! 当日申込、無料。

●日にち:5日・12日・26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♡