

高齢者集会室 「いこいの間」

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～

水分補給用のむぎ茶を用意しています
暑い毎日です。食事・睡眠をしっかりとり夏を乗り切り
ましょう。いこいの間を涼しくしてお待ちしております。
●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。



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
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）

ボッチャ

～子どもたちと
ボッチャを楽しもう～
当日申込、無料
中野区スポーツ推進委員の
小原文男さんがわかりやす
教えてくださいます。

●日にち：12日（金）
●時間：午後4時～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。

60歳以上の方へ 2025年（令和7年）

みずの塔通信 9月

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
- 施術時間：午前9時45分～午後0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
お持ちください。
- ※10月から3月まで、みずの塔ふれあいの家の
三療サービスはお休みになります。

みんなで体操

～DVDを見ながら体操を～
当日申込、無料

- 日にち：5日、12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◆