



2014年9月 予定表

地域活動支援センター なぎ

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|----------------------------|------------------------|----------------------------|---------------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 15:00~ 15:30 ストレッチ | 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会 | | 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会 | 休館日 電話相談のみ | 休館日 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 14:00~ 16:00 DVD観賞会 「あすみ」 | 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会 | | 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会 | 休館日 電話相談のみ | 休館日 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 祝日のため 休館 | 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会 | 14:00~ 15:00 茶話会 | 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会 | 休館日 電話相談のみ | 休館日 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 14:00~ 16:00 DVD観賞会 「待ちくたびれて」 | 祝日のため 休館 | | 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会 | 休館日 電話相談のみ | 休館日 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| | 15:00~ 15:30 ストレッチ | 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会 | | | | |

・ オープンスペースの時間 ・

祝日は休館です

(日) は、10:00~16:00

(月)・(火)・(水)・(木) は、13:00~19:00

・ 利用には契約（登録）が必要です。

プログラム参加に予約は必要ありません。

お気軽にお立ち寄りください。

連絡先：地域活動支援センター なぎ

葛飾区青戸5-14-2 仙ノ倉ハイツ1階

TEL 03-6662-4201



<プログラムについて>

- ・ストレッチ<第1・5月曜日 15:00~15:30>
なぎの中で簡単なストレッチを行います。普段着のまま参加可能です。
- ・DVD観賞会<第2・4月曜日 14:00~16:00>
前月の茶話会で、何を見るか話し合っています。
お勧めがある方はぜひ茶話会でご意見ください♪
- ・持ち寄り夕食会<火曜日・木曜日 18:00~19:00>
自分の夕食を持ち寄り、みんなと一緒に夕食をいただきます。
- ・茶話会<9/17(水) 14:00~15:00>
お抹茶やコーヒーを飲みながら、来月のプログラムについて話し合います。
参加費1人100円(お菓子つき)です。話し合いだけの参加も可能です。

プログラムは自由参加です。

なぎは、訪れた方々がほっとなごめる場所を目指しています。

ご自分のペースで過ごす時間の過ごし方を、なぎと一緒に探してみませんか？

お待ちしております。