



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。