



# 2014年11月 予定表

地域活動支援センター なぎ

日	月	火	水	木	金	土
						1
						休館日
2	3	4	5	6	7	8
	祝日のため 休館	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 バス旅行 ※要予約	休館日
9	10	11	12	13	14	15
	14:00~ 16:00 DVD観賞会 「森崎書店の日々」	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
16	17	18	19	20	21	22
	15:00~ 15:30 ストレッチ	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
23	24	25	26	27	28	29
	祝日のため 休館	18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会		17時閉館 職員研修のため	休館日 電話相談のみ	休館日
30						

## ・ 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3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。
- ・清里の森へバス旅行<11/7(金) 8:10 なぎ前集合> **※要予約**  
なぎのバス旅行です。清里の森でのんびりしませんか? **実費負担**  
詳細はスタッフまでお問い合わせください。
- ・茶話会<11/19(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。