



2015年1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
年末年始は、12/29(月)～1/4(日)まで休館します						
4	5	6	7	8	9	10
年末年始 休み	15:00～ 15:30 ストレッチ	14:00初詣 18:00～ 19:00 持ち寄り夕食会	14:00～ 15:00 なぎカフェ	18:00～ 19:00 持ち寄り夕食会	休館日 電話相談 のみ	休館日
11	12	13	14	15	16	17
	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
18	19	20	21	22	23	24
	14:00～ 16:00 DVD観賞会 「好きっていいなよ」	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
25	26	27	28	29	30	31
	14:00～ 16:00 DVD観賞会 「ブラック・レイン」	18:00～ 19:00 持ち寄り夕食会	14:00～ 15:00 サクセスマーチ	18:00～ 19:00 持ち寄り夕食会	休館日 電話相談 のみ	休館日

・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3・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。
- ・初詣 青砥神社<1/6 (火) 14:00>
1月7日(火) 14:00~徒歩で青砥神社に初詣に行きます。
参加希望の方は当日スタッフに声をかけてください。予約は必要ありません。
荒天の場合、中止します。
- ・なぎカフェ~おもちを食べる会~<1/7 (水) 14:00~15:00>
今回は、お雑煮とおしるこを作ります。参加費は1人300円です。
予約制です。参加希望の方は前日までに申し込んでください。
- ・茶話会<1/14 (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。
- ・サクセスマーチ<1/28 (水) 14:00~15:00>
ちょっとした体力つくりのためにウォーキングします。

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。