



# 2015年3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 15:00~ 15:30 ストレッチ	3 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	4	5 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会 16:30~ごりさん スライドショー	6 休館日 電話相談のみ	7 休館日
8	9 14:00~ 16:00 DVD観賞会 「ピバリーヒルズスコープ3」	10 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	11 14:00~ 15:00 茶話会	12 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	13 休館日 電話相談のみ	14 休館日
15	16 15:00~ 15:30 ストレッチ	17 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	18 15:00~ 15:30 焼きいも会	19 職員研修のため 休館 電話相談もお休み	20 休館日 電話相談のみ	21 休館日
22	23 14:00~ 16:00 DVD観賞会 「リターナー」	24 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	25	26 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	27 休館日 電話相談のみ	28 休館日
29	30 15:00~ 15:30 ストレッチ	31 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。

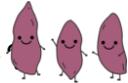


連絡先：地域活動支援センター なぎ

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・3・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決めています。  
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。
- ・ごりさんスライドショー<3/5(木) 16:30~ +choiceにて>  
森の案内人「ごり」こと小西貴士さんがことしも清里高原から葛飾へ  
やってきます♪森と野原がつむぐ、きらめく命の物語をぜひご覧ください。  
**予約制です。参加費500円(コーヒー付き)**
- ・茶話会<3/11(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。
- ・焼いも&おにぎりをみんなで食べる会<3/18(水) 15:00~>  
ぼむの樹の焼いも&おにぎりを買って食べます。参加費は100円です。  
**予約制です。前日までにお申し込みください。**  
お茶を飲みながら、美味しいおいもと一緒に食べませんか 

なぎは、訪れた方々がほ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。