

# 2015年7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
				18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	休館日 電話相談のみ	休館日
5	6	7	8	9	10	11
	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
12	13	14	15	16	17	18
	14:00~ 16:00 DVD観賞会 「HERO」	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
19	20	21	22	23	24	25
	祝日のため 休館	18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	17:30なぎ集合 ファミレス 行こう会 ※予約制	18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	休館日 電話相談のみ	休館日
26	27	28	29	30	31	
	14:00~ 16:00 DVD観賞会 「近キヨリ恋愛」	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	

## ・ 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)・(水)・(火)・(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<7/8 (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。
- ・ファミレス行こう会<7/22 (水) 17:30なぎ集合>  
17時30分になぎに集合し、バーミヤンに食事に行きます。  
食事代は実費です。 **※予約制**

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。