

2014年4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
		18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	14:00なぎ集合 お花見散歩	18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	休館日 電話相談のみ	休館日
6	7	8	9	10	11	12
	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
13	14	15	16	17	18	19
	14:00~ 16:00 DVD観賞会 「Shall we ダンス?」	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
20	21	22	23	24	25	26
	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
27	28	29	30			
	14:00~ 16:00 DVD観賞会 「TAJOMARU」	祝日のため 休館				

・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>

毎月の茶話会で、何を観るか話し合っていて決めています。

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。

- ・お花見散歩<4/2（水）14:00~>

桜を見ながら、散歩しませんか？参加希望の方は14:00までになぎにお越しください。青戸公園を散歩予定です。雨天は中止です。

- ・茶話会<4/16（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。