

# 2014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 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	2	3 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	4 休館日 電話相談のみ	5 休館日
6	7 15:00~ 15:30 ストレッチ	8 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	9	10 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	11 休館日 電話相談のみ	12 休館日
13	14 14:00~ 16:00 DVD観賞会 「レインマン」	15 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	16 14:00~ 15:00 茶話会	17 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	18 休館日 電話相談のみ	19 休館日
20	21 祝日のため 休館	22 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	23	24 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	25 休館日 電話相談のみ	26 休館日
27	28 14:00~ 16:00 DVD観賞会 「ドクタードリトル」	29 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会	30	31 18:00~ 19:00 持ち寄り夕食会		

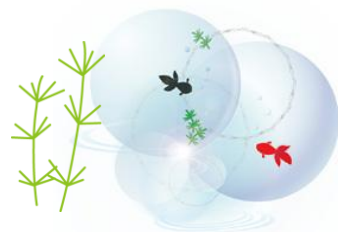
・オープンスペースの時間・

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。
- ・茶話会<7/16(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。