



# 2016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
12/29~1/3	4	5	6	7	8	9
年末年始 休み	14:00 初詣 15:00~15:30 ストレッチ	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
10	11	12	13	14	15	16
	祝日のため 休館	11:00~12:00 編み物くらぶ 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
17	18	19	20	21	22	23
	14:00~16:00 DVD観賞会 「HEROJ」	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
24	25	26	27	28	29	30
	15:00~15:30 ストレッチ	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	11:00~12:00 編み物くらぶ	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	休館日 電話相談 のみ	休館日
31						

・ 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>

- ・年末年始のお休み

年末年始は、12/29（火）から1/3（日）まで休館します。

- ・ストレッチ<第1・4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。

- ・初詣 青砥神社<1/4（月）14:00>

1月4日（月）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~<1/6（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<1/13（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。

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。