



# 2016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   |
|   |   |                        |   |                        | 休館日 | 休館日 |
| 3   | 4   | 5                      | 6   | 7                      | 8   | 9   |
|    | 14:00~15:00<br>お花見散歩<br>青戸平和公園                                      | 18:00~19:00<br>持ち寄り夕食会 | 11:00~12:00<br>編み物くらぶ<br>14:00~15:00<br>茶話会 | 18:00~19:00<br>持ち寄り夕食会 | 休館日 | 休館日 |
| 10  | 11  | 12                     | 13  | 14                     | 15  | 16  |
|   | 14:00~16:00<br>DVD観賞会<br>「海街diary」                                  | 18:00~19:00<br>持ち寄り夕食会 |   | 18:00~19:00<br>持ち寄り夕食会 | 休館日 | 休館日 |
| 17  | 18  | 19                     | 20  | 21                     | 22  | 23  |
|   | 15:00~15:30<br>ストレッチ  | 18:00~19:00<br>持ち寄り夕食会 | 11:00~12:00<br>編み物くらぶ                       | 18:00~19:00<br>持ち寄り夕食会 | 休館日 | 休館日 |
| 24  | 25  | 26                     | 27  | 28                     | 29  | 30  |
|  | 11:00~12:00<br>フラダンス<br>DVD観賞会<br>14:00~16:00<br>「ポセイドン<br>アドベンチャー」 | 18:00~19:00<br>持ち寄り夕食会 |   | 18:00~19:00<br>持ち寄り夕食会 | 休館日 | 休館日 |

・ 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) は、13:00~17:00

(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・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<4/4(月) 14:00~15:00 青戸平和公園>  
春恒例のお花見散歩に行きます。雨天の場合はなぎにて軽いストレッチを行います。

・茶話会<4/6(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。

・フラダンス<4/25(月) 11:00~12:00>  
フラダンスプログラムを始めました。初めての方、興味のある方、お越しくた

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。

