



# 2016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
					休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
	14:00~16:00 DVD観賞会 「海猿」	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	茶話会 14:00~15:00	手芸くらぶ 11:00~12:00 18:00~19:00 持ち寄り夕食会	休館日	休館日
10	11	12	13	14	15	16
	15:00~15:30 ストレッチ	 18:00~19:00 持ち寄り夕食会	絵画くらぶ 10:30~12:00	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	日帰りレク 海へ行こう 	休館日
17	18	19	20	21		23
	祝日のため 休館 海の日	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	休館日
24	25	26	27	28	29	30
	フラダンス 11:00~12:00		手芸くらぶ			
31	14:00~16:00 DVD観賞会「コナン」	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	11:00~12:00	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)・(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2・4・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1・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。
- ・各プログラム（手芸・絵画・フラダンス）  
興味のある方は事前に参加予約してください。参加費は100円です。



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。