



2016年10月 予定表



地域活動支援センター なぎ

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	14:00~16:00 DVD観賞会 3Dアニメ「ズートピア」	18:00~19:00 持ち寄り夕食会		手芸くらぶ 11:00~12:00	休館日	休館日
9	10	11	12	13	14	15
	祝日のため 休館日 体育の日	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	茶話会 14:00~15:00	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	休館日	秋祭り 休館日
16	17	18	19	20	21	22
	15:00~15:30 ストレッチ	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	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
23	24	25	26	27	28	29
	14:00~16:00 DVD観賞会 「スパイダー」	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	休館日	休館日
30	31					
	フラダンス 11:00~12:00 15:00~15:30 ストレッチ					

・ 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。
- ・各プログラム（絵画・フラダンス・手芸など）
各プログラムの参加は掲示板にお名前記入をお願いします。
参加費は各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、なぎで一緒に探してみませんか？
お待ちしております。