



# 2016年11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	3	4	5
		18:00~19:00 持ち寄り夕食会		祝日のため 休館日 文化の日	休館日	休館日
6	7	8	9	10	11	12
	15:00~15:30 ストレッチ	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	清里旅行 休館日	清里旅行 休館日
13	14	15	16	17	18	19
	14:00~16:00 DVD観賞会 『エアポート77』	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
20	21	22	23	24	25	26
	15:00~15:30 ストレッチ	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	祝日のため 休館日 勤労感謝の日	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	休館日	休館日
27	28	29	30			
	フラダンス 11:00~12:00	手芸くらぶ				
	14:00~16:00 DVD観賞会 『エアフォース1』	11:00~12:00 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。

・バス旅行<11月11日(金)12日(土)>

清里旅行に行きます。今回は一泊旅行です。



・プーアル基金

11月からプーアル基金を始めます。来年の2月まで集金します。

集金は月に1回です。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。