



2016年12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
					休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
	15:00~15:30 ストレッチ	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	14:00~15:00 茶話会	11:00~12:00 手芸くらぶ 18:00~19:00 持ち寄り夕食会	休館日	休館日
11	12	13	14	15	16	17
	14:00~16:00 DVD観賞会 「ミスターブー キャンブル大将」	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
18	19	20	21	22	23	24
	15:00~15:30 ストレッチ	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	10:30~12:00 健康と就労の ガイダンス	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	休館日	休館日
25	26	27	28	29	30	31
	14:00~16:00 DVD観賞会 「高台家の人々」	18:00~19:00 持ち寄り夕食会	13:00~ 大掃除をして 年越しそばを食 べよう!	休館日	休館日	なぎ開所 10時~ 16時

・ 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。
- ・健康ガイダンス<12月21日 水曜日 10:30~12:00>
保健師さんが健康(+就労)についてのレクチャーをしてください。
興味のある方はどうぞご参加ください！
- ・年末大掃除<12月28日 水曜日 13:00~15時>
大掃除をします。その後は希望者と一緒にみんなで年越しそば
を食べます。詳細は掲示板をご覧ください。

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。