



2017年5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	6
	ストレッチ 15:00~15:30	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	憲法記念日 休館日	みどりの日 なぎ開所 10:00~16:00	こどもの日 休館日	休館日
7	8	9	10	11	12	13
	DVD観賞会 14:00~16:00 「真昼の用心棒」	持ち寄り夕食会 18:00~19:00		手芸くらぶ 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
14	15	16	17	18	19	20
	ストレッチ 15:00~15:30	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	茶話会 14:00~15:00	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
21	22	23	24	25	26	27
なぎスポーツ同好会 10:00~12:00 なぎ文化同好会 13:00~15:00	DVD観賞会 14:00~16:00 「サドン・デス」	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	手芸くらぶ 11:00~12:00	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
28	29	30	31			
	フラダンス 11:00~12:00 ストレッチ 15:00~15:30	持ち寄り夕食会 18:00~19:00				

・ 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、13:00~18:00 (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。
- ・茶話会 <5/17 (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。
- ・手芸くらぶ <5/11 (木) 5/24 (水) 11:00~12:00>
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ ※要予約
- ・フラダンス <5/29 (月) 11:00~12:00>
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ ※要予約
- ・なぎスポーツ同好会 <5/21 (日) 午前10:00~12:00予定>
- ・なぎ文化同好会 <5/21 (日) 午後13:00~15:00予定>
毎月1回日曜日の午前と午後に行います。
興味のある方は参加をお待ちしています。詳細は掲示板をご覧ください。

なぎは、訪れた方々がほ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。