



2017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	3	4	5	6	7	8
	ストレッチ 15:00~15:30	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
9	10	11	12	13	14	15
	DVD観賞会 14:00~16:00 「網走番外地」	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
16	17	18	19	20	21	22
	休館日 海の日	 手芸くらぶ 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00		持ち寄り夕食会 18:00~19:00	海レク	休館日
23	24	25	26	27	28	29
なぎスポーツ同好会 10:00~12:00 なぎ文化同好会 13:00~15:00	ストレッチ 15:00~15:30	持ち寄り夕食会 18:00~19:00		持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
30	31					
	フラダンス 11:00~12:00 DVD観賞会 14:00~16:00 「モアナと伝説の海」					

・ 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1・3 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。

※今月は第3月曜日が祭日にて休館のため第4週に実施します。

- ・DVD観賞会 <第2・5 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。

- ・茶話会 <7/12 (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 <7/6 (木) 7/18 (火) 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 <7/31 (月) 11:00~12:00>

参加費1回100円 初心者大歓迎♪ ※要予約

- ・海レク <7月21日 (金) お台場海浜公園→葛西臨海公園>へ行きます。

※詳細は掲示板をご覧ください。事前申し込みが必要となります。

- ・なぎスポーツ同好会 <7/23 (日) 午前10:00~12:00予定>

- ・なぎ文化同好会 <7/23 (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。