



# 2018年 3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
				持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
	DVD観賞会 14:00~16:00 「おけろっじん」	手芸くらぶ 11:00~12:00 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
11	12	13	14	15	16	17
	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
18	19	20	21	22	23	24
スポーツ同好会 13:30~	DVD観賞会 14:00~16:00 「恋妻家宮本」	ヨガ教室 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日 「春分の日」	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
25	26	27	28	29	30	31
	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

## ・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。

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>

- 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♪
- ストレッチ<第2・4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。
- 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<3月7日水曜日 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。
- 手芸クラブ<3月6日(火) 28日(水) 11:00~12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ ※要予約
- スポーツ同好会<3月18日(日)なぎ集合13:00>  
詳細は掲示板をご覧ください。
- ヨガ教室<3月20日(火) 11:00~12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ ※要予約  
詳しくは掲示板をご覧ください。
- 3月21日(水) 祝日のため休館します。



プログラムは自由参加です。

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。