



# 2019年 2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
					休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
	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
10	11	12	13	14	15	16
	休館日 祝日 (建国記念日)	ヨガ教室 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	休館日	休館日
17	18	19	20	21	22	23
	ストレッチ 15:00~15:30	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	休館日	休館日
24	25	26	27	28		
	DVD観賞会 14:00~16:00 「ブーと大人になった僕」	持ち寄り夕食会 18:00~19:00		事務処理日 のため閉所		

## ・ 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>

- 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。
- DVD観賞会<第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います。  
お勧めがある方はぜひ茶話会までにご意見ください♪
- 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<2月6日(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300円です。話し合いだけの参加も可能です。
- ヨガ教室<1月12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。
- 手芸クラブ<1月19日(火) 11:00~12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ ※要予約

※2月11日(月) 祝日の為 休館日。  
※2月28日(木) 事務処理日の為 休館。



※3月に家族会を予定しています。



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。