



# 2019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
					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
	DVD観賞会 14:00~16:00 「SUNNY 強い気持ち・強い愛」	 ヨガ教室 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	防災訓練 14:00~15:00	 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		 祝日 「春分の日」 のため閉所	休館日	休館日
24 / 31	25	26	27	28	29	30
31日:自主活動 きっちゃんぼむ 「ロールケーキ」	DVD観賞会 14:00~16:00 「未来のミライ」	持ち寄り夕食会 18:00~19:00		 事務処理日 のため閉所		

(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<3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100円です。話し合いだけの参加も可能です。
- **ヨガ教室<3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<3月19日(火) 11:00~12:00>**  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- **防災訓練<3月13日(水) 14:00~15:00>**  
なぎ、または自宅からの避難経路の確認などを行います。
- **キッチンぼむ<3月31日(日) 12:30~15:00>**  
キッチンぼむさんの自主活動に参加してみませんか？  
詳細は掲示板、またはスタッフにお尋ねください。



**※3月21日(木) 祝日の為 休館日。**  
**※3月28日(木) 事務処理日の為 休館。**

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。