



2019年 4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	お花見散歩 13:30~	お花見散歩予備日 13:30~ 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
7	8	9	10	11	12	13
	ちいき美化活動 14:00~15:00	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
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		語ろう会 10:30~11:30 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
21	22	23	24	25	26	27
	セレクト音楽 14:00~16:00	ヨガ教室 11:00~12:00 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	5月1日	2	3	4
	祝日 「昭和の日」 のため閉所	「国民の休日」 なぎ閉所	「即位の日」 なぎ開所 10:00~16:00	「国民の休日」 なぎ閉所	祝日 「憲法記念日」	祝日 「みどりの日」

(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。
- **ちいき美化活動<第2月曜日 14:00~15:00>** 
なぎ近辺の道路のゴミ拾いをします。ウォーキングも兼ねて!!
- **セレクト音楽<第4月曜日 14:00~16:00>** 
皆さんにおすすめの音楽(CD)を持ち寄っていただき談話中に流します。
- 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<4月10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。
- **語ろう会<4月18日(木) 10:30~11:30>** 
テーマを持ち寄りそれについてお話をしていきます。
皆さんが気になっている事、不安な事、聞いてみたい事を教えてください。
- **ヨガ教室<4月23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<4月24日(水) 11:00~12:00>**
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- **お花見散策<4月3日(水) 13:30~>**
予備日<4月4日(木) 13:00~>
青戸公園から区役所通りの散策を予定しています。参加費無料。



~ゴールデンウィーク中の開所日~
5月1日(水) 10:00~16:00
5月7日(火) より通常通り開所します



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。