



# 2019年 5月 予定表

地域活動支援センター なぎ

日	月	火	水	木	金	土
			1 「即位の日」 なぎ開所 10:00~16:00	2 「国民の休日」 なぎ閉所	3 祝日 「憲法記念日」 休館日	4 祝日 「みどりの日」 休館日
5 祝日 「こどもの日」 のため閉所	6 「振替休日」 のため閉所	7 ちいき美化活動 14:00~15:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	8 茶話会 14:00~15:00	9 読書開放 10:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	10 休館日	11 休館日
12	13 ストレッチ 15:00~15:30	14 ヨガ教室 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	15 手芸くらぶ 11:00~12:00	16 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	17 休館日	18 休館日
19	20 セレクト音楽 14:00~16:00	21 なぎワークス 説明会10:30~ 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	22	23 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	24 水元公園 バーベ キュー	25 休館日
26	27 ストレッチ 15:00~15:30	28 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	29	30 事務処理日の為 閉所	31 休館日	

(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。
- ちいき美化活動<5月7日(火) 14:00~15:00> **NEW!!**  
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3月曜日 14:00~16:00> **NEW!!**  
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<5月8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<5月14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<5月15日(水) 11:00~12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- バーベキュー<5月24日(金) 11:30~>水元公園バーベキュー場  
参加費1人1000円 詳しくは掲示板をご覧ください。



~お知らせ~

「なぎワークス」説明会<5月21日(火) 10:30~>



午前中の時間を利用して、ちょっとした作業を始めます。B型事業所の方を招き説明会を開催します。詳細はスタッフ、または掲示板をご覧ください。

~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。