



# 2019年 6月 予定表

地域活動支援センター なぎ

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1/8
	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
9	10	11	12	13	14	15
	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
16	17	18	19	20	21	22
防災訓練 14:00~15:00	ストレッチ 15:00~15:30	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	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
23	24	25	26	27	28	29
	セレクト音楽 14:00~16:00	持ち寄り夕食会 18:00~19:00		事務処理日の為 閉所	休館日	休館日
30						

(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<6月12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<6月18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<6月19日(水) 11:00~12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- **語ろう会<6月20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。
- 防災訓練<6月16日(日) 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。

~お知らせ~

今月、学生さん2名が実習で入られます。皆さんよろしくお願い致します。

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。