



2019年 7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		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
	祝日 「海の日」 のため休館	ヨガ教室 11:00~12:00		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	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	手芸くらぶ 11:00~12:00	事務処理日の為 休館	休館日	休館日
28	29	30	31			
	ストレッチ 15:00~15:30	持ち寄り夕食会 18:00~19:00				

(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・5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<7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。
- ヨガ教室<7月16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<7月24日(水) 11:00~12:00>
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**

※7月15日(月) 祝日の為 休館

※7月25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。