



# 2019年 8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
				持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
	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
11	12	13	14	15	16	17
祝日 「山の日」 のため休館	振替休日 のため休館	なぎ 休館日	なぎ 休館日	なぎ 休館日	休館日	休館日
18	19	20	21	22	23	24
	ちいき美化活動 14:00~15:00	ヨガ教室 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	茶話会 14:00~15:00	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
25	26	27	28	29	30	31
	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

(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3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<8月21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<8月22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<8月20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<8月28日(水) 11:00~12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**

### 休館のお知らせ

8月11日(日) 海の日 祝日の為 休館

8月12日(月) 振替休日の為 休館

8月13日(月)~17日(土) オープンスペース休館

※電話相談【13日・14日・15日】13時~17時の時間帯で行います。

8月29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。