



# 2019年 10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
		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
6	7	8	9	10	11	12
	ストレッチ 15:00~15:30	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	秋祭り
13	14	15	16	17	18	19
秋祭り 振替休館	祝日 「体育の日」 休館	ヨガ教室 11:00~12:00 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
20	21	22	23	24	25	26
	ちいき美化活動 14:00~15:00	祝日 「即位礼正殿の儀」 休館		持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
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				

(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。

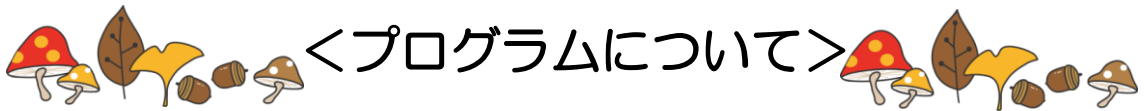
お気軽にお立ち寄りください。

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<10月9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<10月15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<10月30日(木) 11:00~12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- 青戸五丁目あきまつり<10月12日(土) 11:00~14:00>  
今年もなぎ前の通りで、+choiceさん、ぼむの樹さんと一緒に秋祭りを行います♪  
ボランティアを募集しています。スタッフまでお尋ねください。



- ※10月13日(月) 秋祭り振替の為 休館
- ※10月14日(月) 祝日の為 休館
- ※10月22日(火) 祝日の為 休館
- ※10月31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。