



2020年 1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
			元旦 休館日	休館日	休館日	休館日
5	6	7	8	9	10	11
休館日	初詣 14:00~15:00	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
12	13	14	15	16	17	18
	祝日 「成人の日」	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	茶話会 & なぎカフェ 14:00~15:00	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
19	20	21	22	23	24	25
	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	休館日	休館日
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	

(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。
- 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<1月15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。
- ちいき美化活動<今月は中止となります>
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。
- ヨガ教室<1月21日(火) 11:00~12:00>
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- 手芸クラブ<1月29日(水) 11:00~12:00>
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- 初詣 青戸神社<1月6日(水) 14:00~>
徒歩で青砥神社に初詣に行きます。
参加希望の方は当日スタッフに声をかけてください。予約は必要ありません。
荒天の場合、中止します。
- なぎカフェ<1月15日(水) 14:00~>
通常の茶話会のあと、なぎカフェ(鏡開き)を行います。 **※要予約**
参加費1人300円です。話し合いだけの参加も可能です。
参加希望の方は前日までに申し込みをお願いします。今年はお汁粉とお雑煮です。



※1月13日(月) 祝日「成人の日」の為 休館

※1月30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。