



# 2020年 3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	7
	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
8	9	10	11	12	13	14
	ちいき美化 14:00~15:00	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	茶話会 14:00~15:00 「やき芋食べよう会」 15:00~15:30	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
15	16	17	18	19	20	21
	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	祝日 「春分の日」 休館日	休館日
22	23	24	25	26	27	28
	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 「家族会」 13:30~15:30	休館日	休館日
29	30	31				
	お花見散歩 13:30~	ヨガ教室 11:00~12:00 お花見散歩予備日 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・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<3月11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<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。
- 手芸クラブ<3月25日(水) 11:00~12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- ヨガ教室<3月31日(火) 11:00~12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- やき芋食べよう会<3月11日(水) 15:00~15:30>  
茶話会の後、みなさんで焼き芋をいただきます。  
参加費1人100円です。 **※要予約**
- お花見散策<3月30日(月) 13:30~>  
予備日<3月31日(火) 13:00~>  
青戸公園から区役所通りの散策を予定しています。参加費無料。
- 家族会のご案内：3月26日(木) 13:30~なぎにて、ご家族様向けに家族会を開催  
します。詳細はスタッフまで。

**※3月26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。