



2020年 4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
				持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
5	6	7	8	9	10	11
	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	休館日
12	13	14	15	16	17	18
	 ちいき美化 14:00~15:00	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
19	20	21	22	23	24	25
	ストレッチ 15:00~15:30	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	 手芸くらぶ 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		
	ヨガ教室 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	セレクト音楽 14:00~16:00	 祝日 「昭和の日」 休館日	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・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<4月8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<4月22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<4月28日(火) 11:00~12:00>
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- 語ろう会<4月16日(木) 10:30~11:30>
テーマを決めて話し合いをします。テーマ募集中!

※4月29日(水) 祝日「昭和の日」の為 休館

※4月30日(木) 事務処理日の為 休館



~ゴールデンウィーク中の開所日~
5月3日(日) 10:00~16:00
5月7日(木)より通常通り開所します



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。