



# 2021年7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 <b>中止</b>	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 <b>中止</b>	茶話会 14:00~15:00 <b>中止</b>	持ち寄り夕食会 18:00~19:00 <b>中止</b>	休館日	休館日
11	12	13	14	15	16	17
	ちいき美化 14:00~15:00	持ち寄り夕食会 18:00~19:00 <b>中止</b>		持ち寄り夕食会 18:00~19:00 <b>中止</b>	休館日	休館日
18	19	20	21	22	23	24
	ストレッチ 15:00~15:30	ヨガ教室 11:00~12:00	語ろう会 10:30~11:30	祝日 「海の日」 休館日	祝日 「スポーツの日」 休館日	休館日
25	26	27	28	29	30	31
	セレクト音楽 10:30~11:30	手芸くらぶ 11:00~12:00		事務処理日 の為休館	休館日	休館日

当面の間のオープンスペースの開所時間を短縮させていただきます。

(日) は、10:00~~~13:00~~ → 14:00

(月)・(水) は、13:00~~~17:00~~ → 16:00

(火)・(木) は、13:00~~~18:00~~ → 17:00

・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>

~~利用時間延長のお知らせ~~

月曜日・水曜日	13:00~16:00(オープンスペース) 9:30~17:00(電話相談)
火曜日・木曜日	13:00~17:00(オープンスペース) 9:30~17:00(電話相談)
日曜日	10:00~14:00(オープンスペース) 10:00~16:00(電話相談)

**火・木・日曜日のオープンスペースの時間を延長します。**

※オープンスペースの滞在時間は現状のまま1時間です。



- ・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・日曜日 18:00~19:00>  
自分の夕食を持ち寄り、みなと一緒に夕食をいただきます。
- ・ちいき美化活動<7月12日(月) 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!!

- ・ヨガ教室<7月20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<7月21日(水) 10:30~11:30>  
テーマを決めて自由に話します。テーマ募集中!
- ・セレクト音楽<7月26日(月) 10:30~11:30>  
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<7月27日(火) 11:00~12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**

- ・茶話会<7月14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。

**※7月22日(木) 祝日「海の日」のため休館**

**※7月23日(金) 祝日「スポーツの日」のため休館**

**※7月29日(木) 事務処理日のため休館**



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。