



2021年9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
				なぎのお気軽散歩 10:00~ 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
	祝日 「敬老の日」	ヨガ教室 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00		祝日 「秋分の日」	休館日	休館日
26	27	28	29	30		
	セレクト音楽 10:30~11:30 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 防災訓練 14:00~15:00	事務処理日 の為休館		

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~~~17:00~~ → 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)

※オープンスペースの滞在時間は1時間です。



- ・ストレッチ<第1・4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・水曜日 18:00~19:00>
自分の夕食を持ち寄り、**中止**などと一緒に夕食をいただきます。
- ・ちいき美化活動<9月13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!!
- ・語ろう会<9月15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!
- ・ヨガ教室<9月21日(火) 11:00~12:00>
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- ・セレクト音楽<9月27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<9月29日(水) 11:00~12:00>
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- ・なぎのお気軽散歩<9月2日(木) 10:00~>
今回は青戸ボウルを計画しています。詳細はスタッフまで
- ・防災訓練<9月29日(水) 14:00~15:00>
※要予約
- ・茶話会<9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、話し合いだけの参加も可能です。



※9月20日(月) 祝日「敬老の日」のため休館

※9月23日(木) 祝日「秋分の日」のため休館

※9月30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。