



2021年10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 |
| | | | | | 休館日 | 休館日 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 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 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | ちいき美化 14:00~15:00 | 持ち寄り夕食会 18:00~19:00 | なぎのお気軽散歩 13:00~ 茶会 14:00~15:00 | 持ち寄り夕食会 18:00~19:00 | 休館日 | 休館日 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 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 | 持ち寄り夕食会 18:00~19:00 | 休館日 | 休館日 |
| 24 / 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | セレクト音楽 10:30~11:30 | 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 | | |

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~~~16:00~~ → 17:00

(火)・(木) は、13:00~~~16:00~~ → 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～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)



- 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・水曜日 18:00～19:00>
自分の夕食を持ち寄り、~~なぎ~~などと一緒に夕食をいただきます。
- ちいき美化活動<10月11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<10月19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<10月20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<10月25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<10月27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<10月13日(水) 13:00～>
今回は「向島百花園」を計画しています。詳細は掲示板または、スタッフまで。
- 茶話会<10月13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。

※10月28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。