



2021年11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
	ストレッチ 15:00~15:30	持ち寄り食会 18:00~19:00 中止	祝日 「文化の日」	持ち寄り食会 18:00~19:00 中止	休館日	休館日
7	8	9	10	11	12	13
	ちいき美化 14:00~15:00	持ち寄り食会 18:00~19:00 中止	茶会 14:00~15:00 中止	持ち寄り食会 18:00~19:00 中止	休館日	休館日
14	15	16	17	18	19	20
	ストレッチ 15:00~15:30	ヨガ教室 11:00~12:00	持ち寄り食会 18:00~19:00 中止	持ち寄り食会 18:00~19:00 中止	休館日	休館日
21	22	23	24	25	26	27
	セレクト音楽 10:30~11:30	祝日 「勤労感謝の日」	語ろう会 10:30~11:30	事務処理日 の為休館	バス旅行 休館日	休館日
28	29	30				
	ストレッチ 15:00~15:30	手芸くらぶ 11:00~12:00	持ち寄り食会 18:00~19:00 中止			

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)

※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・3・5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<11月8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<11月16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<11月22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。
- ・語ろう会<11月24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!
- ・手芸クラブ<11月30日(火) 11:00～12:00>
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- ・日帰りバス旅行<11月26日(金) >**※要予約** 
調布市の「都立神代植物公園」に行きます。詳細は掲示板または、スタッフまで。
- ・茶話会<11月10日(水) 10:00～15:00>
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。

- ※11月 3日(水) 祝日「文化の日」のため休館
- ※11月23日(火) 祝日「勤労感謝の日」のため休館
- ※11月25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。