



# 2022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
		語ろう会 10:30~11:30 持ち寄り食会 18:00~19:00 <b>中止</b>		祝日 「文化の日」 休館日	休館日	休館日
6	7	8	9	10	11	12
	ストレッチ 15:00~15:30	なぎのお気軽散歩 13:15~ 持ち寄り食会 18:00~19:00 <b>中止</b>	茶話会 14:00~15:00	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
13	14	15	16	17	18	19
	ちいき美化 14:00~15:00	ヨガ教室 11:00~12:00 持ち寄り食会 18:00~19:00 <b>中止</b>	ビューティー体操 13:45~14:30	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	バス旅行 OP休館日	休館日
20	21	22	23	24	25	26
	ストレッチ 15:00~15:30	創作くらぶ 11:00~12:00 持ち寄り食会 18:00~19:00 <b>中止</b>	祝日 「勤労感謝の日」 休館日	事務処理日 の為休館	休館日	休館日
27	28	29	30			
	セレクト音楽 14:00~15:00	ポッチャ 13:45~14:30				

7月からオープンスペースの開所時間を延長しました。

(日) は、10:00~16:00

(月)・(火)・(水) は、13:00~17:00

(木) は、13:00~19:00

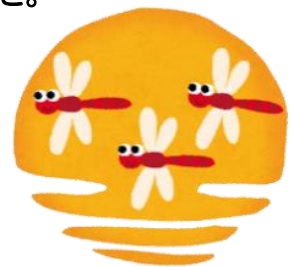
・利用には契約（登録）が必要です。

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>

### ~~利用時間のお知らせ~~

月曜日～水曜日	13:00～17:00(オープンスペース) 9:30～17:00(電話相談)
木曜日	13:00～19:00(オープンスペース) 9:30～19:00(電話相談)
日曜日	10:00～16:00(オープンスペース)



- 持ち寄り夕食会<毎週木曜日 18:00～19:00>  
感染症対策を継続しながら実施します。  
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<11月9日(水) 14:00～15:00>  
来月のプログラムなどについて話し合います。 ※コロナ感染予防のためお茶やお菓子の提供はありません
- 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。
- 語ろう会<11月1日(火) 10:30～11:30>  
テーマを決めて自由に話します。テーマ募集中!
- ちいき美化活動<11月14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15日(火) 11:00～12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- 創作くらぶ<11月22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28日(月) 14:00～15:00>  
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。
- なぎのお気軽散歩<11月8日(火) 13:15～>  
鎌倉公園へお出かけします。詳細はスタッフ、又は掲示板をご覧ください。
- ポッチャをしよう<11月29日(火) 13:45～14:30>  
「生活訓練センターそう」との合同プログラムになります。 **※要予約**
- 日帰りバス旅行<11月18日(金)> **※要予約**   
埼玉県の川越小江戸へ行きます。詳細はスタッフ、又は掲示板をご覧ください。

**※11月 3日(木) 祝日「文化の日」のため休館**

**※11月23日(水) 祝日「勤労感謝の日」のため休館**

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、なぎで一緒に探してみませんか?  
お待ちしております。