



# 2023年 5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 <b>中止</b>	祝日 「憲法記念日」 のため休館	祝日 「みどりの日」 のため休館	休館日	休館日	
7	8	9	10	11	12	13	
	ちいき美化 14:00~15:00	語ろう会 10:30~11:30 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	
14	15	16	17	18	19	20	
	ストレッチ 15:00~15:30	ヨガ教室 11:00~12:00 なぎのお気軽散歩 13:15~			持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
21	22	23	24	25	26	27	
	セレクト音楽 14:00~15:00	創作くらぶ 11:00~12:00 持ち寄り食会 18:00~19:00 <b>中止</b>		事務処理日 のため休館	水元公園 バーベキュー	休館日	
28	29	30	31				
	ストレッチ 15:00~15:30	持ち寄り食会 18:00~19:00 <b>中止</b>					

## オープンスペースの開所時間

(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

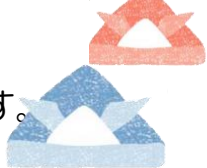



# <プログラムについて>

## ~~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) 10:00～16:00(電話相談)

- ・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<5月10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。
- ・ちいき美化活動<5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!!
- ・語ろう会<5月9日(火) 10:30～11:30>  
テーマを決めて自由に話します。今回のテーマは「昭和の思い出」
- ・ヨガ教室<5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<5月22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。
- ・創作くらぶ<5月23日(火) 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<5月16日(火) 13:15～>  
詳細はスタッフ、又は掲示板をご覧ください。  
雨天の場合は中止になります。
- ・バーベキュー<5月26日(金) 11:00～>水元公園バーベキュー場  
感染状況により内容等、変更になる場合があります。  
詳しくはスタッフ、又は掲示板をご覧ください。 **※要予約**

**※5月25日(木) 事務処理日のため休館**

なぎは、訪れた方々がほ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。