



# 2023年 7月 予定表



地域活動支援センター なぎ

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1 / 8
	ストレッチ 15:00~15:30	語ろう会 10:30~11:30 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
9	10	11	12	13	14	15
	ちいき美化 14:00~15:00	なぎのお気軽散歩 13:15~ 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
16	17	18	19	20	21	22
	祝日 「海の日」 休館日	ヨガ教室 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00		DVD鑑賞会 14:00~16:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
23	24	25	26	27	28	29
	セレクト音楽 14:00~15:00	創作くらぶ 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00		事務処理日 のため休館	休館日	休館日
30	31					
	ストレッチ 15:00~15:30					

## 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>

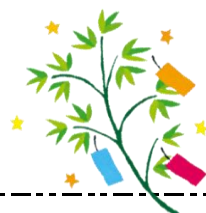
### ~~利用時間のお知らせ~~



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<7月12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・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。
- 語ろう会<7月4日(火) 10:30～11:30>  
テーマを決めて自由に話します。
- ちいき美化活動<7月10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<7月18日(火) 11:00～12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- DVD鑑賞会<7月20日 14:00～16:00>  
1日限定復活企画です。参加費は無料です。
- セレクト音楽<7月24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<7月25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<7月11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。

※7月17日(月) 祝日「海の日」のため休館  
※7月27日(木) 事務処理日のため休館



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。