



2023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
				持ち寄り夕食会 18:00~19:00	祝日 「文化の日」 休館日	休館日
5	6	7	8	9	10	11
スポーツ観戦  	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 中止	茶話会 14:00~15:00	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
12	13	14	15	16	17	18
	ちいき美化 14:00~15:00 	なぎのお気軽散歩 13:30集合 持ち寄り夕食会 18:00~19:00 中止	なぎ&そう 合同プログラム 「パレーボール」 13:00~ 	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
19	20	21	22	23	24	25
	ストレッチ 15:00~ 15:30	ヨガ教室 11:00~12:00  持ち寄り夕食会 18:00~19:00 中止		祝日 「勤労感謝の日」 休館日 	休館日	休館日
26	27	28	29	30		
	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 中止		事務処理日 のため休館 		

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<11月8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<11月13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!!
- なぎのお気軽散歩<11月14日(火) 13:30集合 >
詳細はスタッフ、又は掲示板をご覧ください。荒天の場合は中止。
- ヨガ教室<11月21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27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<11月28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<11月16日 14:00～16:00>
1日限定復活企画です。参加費は無料です。
- スポーツ観戦<11月5日(日) 12:00～>
金町運動場で行われる南葛SCウイングスチのサッカーの試合を観戦します
- 合同プログラム<11月15日 13:00～>
そうと合同でバレーボールをします。詳細は掲示板をご覧ください。

※11月23日(木) 祝日「勤労感謝の日」のため休館
※11月30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、なぎと一緒に探してみませんか?
お待ちしております。