



# 2024年 1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
	休館日 	休館日	休館日	持ち寄り食会 18:00~19:00 	休館日	休館日
7	8	9	10	11	12	13
	祝日 「成人の日」 休館日 	語ろう会 10:30~11:30 なぎのお気軽散歩 14:00~ 持ち寄り食会 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
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 		持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
21	22	23	24	25	26	27
	ちいき美化 14:00~15:00 	創作くらぶ 11:00~12:00 持ち寄り食会 18:00~19:00 	防災訓練 14:00~15:00 	事務処理日 の為休館 	休館日	休館日
28	29	30	31			
	セレクト音楽 14:00~15:00 	持ち寄り食会 18:00~19:00 				

## 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。



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。
- 1月4日(木)夕食会はお休みのため、オープンスペース利用時間は13時～17時
- 茶話会<1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<1月9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! 
- ヨガ教室<1月16日(火) 11:00～12:00>  
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- ちいき美化活動<1月22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
- 創作くらぶ<1月23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<1月29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。
- 初詣&なぎのお気軽散歩<1月9日(火) 14:00～>  
お散歩を兼ねて青戸神社へ初詣に行きます。荒天の場合は中止です。  
詳細はスタッフ、又は掲示板をご覧ください。当日参加も可能です。
- 防災訓練<1月24日(水) 14:00～15:00>  
なぎの事業所で防災訓練を行ないます。SIEN防災のご報告もさせていただきます。

**※1月1日(月)～3日(水)お正月休みのため休館**

**※1月8日(月) 祝日「成人の日」のため休館**

**※1月25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。