



2024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
	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 中止		持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
7	8	9	10	11	12	13
	ちいき美化 14:00~15:00	なぎのお気軽散歩 12:45~ 持ち寄り食会 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
14	15	16	17	18	19	20
	祝日 「海の日」 のため休館	ヨガ教室 11:00~12:00 持ち寄り食会 18:00~19:00 中止		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 中止		事務処理日 のため休館	休館日	休館日
28	29	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>
自分の夕食を持ち寄り、一緒に夕食をいただきます。
- ・茶話会<7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。 ※現在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。
- ・ちいき美化活動<7月8日(月) 14:00～15:00>
ウォーキングを兼ねて、なぎ近辺の道路のゴミ拾いをします。
- ・ヨガ教室<7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<7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<7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<7月9日(火) 12:45～ >
詳細はスタッフ、又は掲示板をご覧ください。
荒天の場合は中止になります。 **※要予約**



※7月15日(月) 祝日「海の日」のため休館
※7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、なぎと一緒に探してみませんか？
お待ちしております。