



# 2025年 3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 (カードゲーム) 14:00~15:00		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	持ち寄り夕食会 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	SIEN防災	休館日
16	17	18	19	20	21	22
	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 <b>中止</b>		祝日 「春分の日」 休館日	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 なぎのお気軽散歩 13:30~		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)

- **茶話会<3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
- **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、皆さんと一緒に夕食をいただきます。
- **ストレッチ<第1・3・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<3月4日(火) 14:00～15:00>**  
カードゲームを使ってお話をします。今月は午後の開催になります。
- **ちいき美化活動<3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<3月18日(火) 11:00～12:00>**  
女性限定・参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- **セレクト音楽<3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<3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 お花見<3月25日(火) 13:30～>**  
お散歩をしながらお花見をします。 **※荒天の場合中止**
- **SIEN防災 <3月14日(金) 13:30～14:30>**

NPO法人Hand Over Japanより講師をお招きしSIENの全事業所を対象に防災訓練を行います。詳細は掲示板をご覧ください。

**※3月20日(木) 祝日「春分の日」のため休館**  
**※3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、なぎと一緒に探してみませんか?  
お待ちしております。