



2025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
		持ち寄り夕食会 18:00~19:00 中止		持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
6	7	8	9	10	11	12
	ストレッチ 15:00~15:30	なぎのお気軽散歩 13:00~ 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
13	14	15	16	17	18	19
	ちいき美化 14:00~15:00	ヨガ教室 11:00~12:00 合同ポッチャ 13:15~14:30		持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
20	21	22	23	24	25	26
	祝日 「海の日」 休館	創作くらぶ 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00 中止		持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
27	28	29	30	31		
	セレクト音楽 14:00~15:00	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)

・茶話会<7月9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。



・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、皆さんと一緒に夕食をいただきます

・ストレッチ<第1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。

・なぎのお気軽散歩<7月8日(火) 13:00～>

詳細はスタッフ、又は掲示板をご覧ください。

※荒天の場合中止

・ちいき美化活動<7月14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15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

・合同ボッチャ<7月15日(水) 13:15～14:30>

生活訓練センターそとの合同プログラムです。初心者大歓迎! ※要予約

・創作くらぶ<7月22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28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。

※7月21日(月) 祝日「海の日」のため休館

※7月31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。