



2025年 10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	休館日	休館日
5	6	7	8	9	10	11
	ストレッチ 15:00～15:30	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
	祝日 「スポーツの日」 休館	お気軽散歩 13:15～ 持ち寄り夕食会 18:00～19:00 中止		持ち寄り夕食会 18:00～19:00	座談会 自転車講習会	休館日
19	20	21	22	23	24	25
	ちいき美化 14:00～15:00	ヨガ教室 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
26	27	28	29	30	31	
	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	休館日	

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<10月8日(水) 14:00～ >

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。

• お気軽散歩<10月14日(火) 13:15～ >

詳細はスタッフまた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<10月20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<10月21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<10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<10月28日(火) 11:00～12:00>

参加費1回100円 初心者大歓迎♪ ※要予約

• 座談会「自転車交通安全講習」<10月17日(金) 13:30～ >

亀有警察署より講師を招いて、交通ルールを学びます。

詳細はスタッフまたは掲示板をご覧ください



※10月13日(月) 祝日「スポーツの日」のため休館

※10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、なぎで一緒に探してみませんか？

お待ちしております。