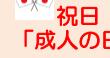




2026年 1月 予定表



地域活動支援センター なぎ

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				 元旦 休刊日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
 休刊日	ストレッチ 15:00~15:30	持ち寄り夕食会 18:00~19:00 		持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
11	12	13 	14	15	16	17
	 祝日 「成人の日」	お気軽散歩 「初詣」13:30~ 持ち寄り夕食会 18:00~19:00 	茶話会 14:00~ 「なぎカフェ」	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
18	19 	20	21	22	23	24
	ちいき美化 14:00~15:00	ヨガ教室 11:00~12:00 そう合同 プログラム 13:30~14:30		持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
25	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 		 事務処理日 のため休館日	休館日	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

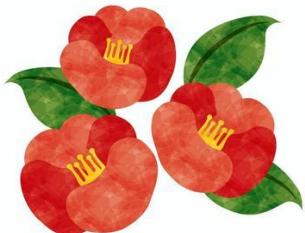
- 利用には契約（登録）が必要です。

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＞

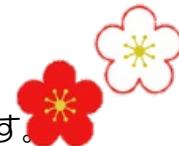
～～利用時間のお知らせ～～



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<1月14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。

・初詣＆なぎのお気軽散歩<1月13日(火) 13:30～>

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。

・ちいき美化活動<1月19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<1月20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26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<1月27日(火) 11:00～12:00>

参加費1回100円 初心者大歓迎♪ **※要予約**

・なぎカフェ<1月14日(水) 茶話会終了後～>

通常の茶話会のあと、なぎカフェ(鏡開き)を行います。 **※要予約**

参加費1人200円です。話し合いだけの参加も可能です。

参加希望の方は前日までに申し込みをお願いします。今年はお汁粉と甘酒で



・合同プログラム「輪投げ」<1月20日(火) 13:30～14:30>

生活訓練センターそうと合同で輪投げ大会をします。 **※要予約**

場所は青戸地区センターになります。詳細は掲示板をご覧ください。

1月 1日(木)～ 4日(日) 休館 **※1月5日(月)より開所します。**

1月12日(月) 祝日「成人の日」休館

1月 29日(木) 事務処理日にため休館

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？お待ちしています。