



2026年 2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	7
	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
8	9	10	11	12	13	14
	 ちいき美化 14:00~15:00	 お気軽散歩 13:15~ 持ち寄り夕食会 18:00~19:00 	 祝日 「建国記念日」 休館日	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
15	16	17	18	19	20	21
	ストレッチ 15:00~15:30	 合同ヨガ教室 10:30~11:30 	茶話会 14:00~	持ち寄り夕食会 18:00~19:00	休館日	休館日
22	23	24	25	26	27	28
	 祝日 「天皇誕生日」 休館日	 創作くらぶ 11:00~12:00 持ち寄り夕食会 18:00~19:00 	 セレクト音楽 14:00~15:00	事務処理日 のため休館日	休館日	 15周年 記念講演会
3月1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＜2月18日(水) 14:00～＞※第3水曜日になっています。
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・3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＜2月9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!!
- ・なぎのお気軽散歩＜2月10日(火) 13:15～＞
今回は、2,000歩を目指してぶらり散歩をします。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。
- ・合同ヨガ教室＜2月17日(火) 10:30～11:30＞
青戸地区センター3階で生活訓練センターさうの皆さんと合同で行います。
参加費1回100円 初心者大歓迎♪ ※要予約
- ・創作くらぶ＜2月24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＜2月25日(水) 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。

- ・「15周年記念講演会」＜2月28日(土) 13:30～＞
周年行事第3弾!! 記念講演をシンフォニーヒルズ別館にて開催。皆様には
チラシにてお知らせしています。お問い合わせ、申し込みはスタッフまで。

2月11日(水) 祝日「建国記念日」のため休館

2月23日(月) 祝日「天皇誕生日」のため休館

2月26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。