



2026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
1	2	3	4	5	6	7
休館日	ストレッチ 15:00~15:30	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
8	9	10	11	12	13	14
	ちいき美化 14:00~15:00	持ち寄り夕食会 18:00~19:00 中止	茶話会 14:00~	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 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
22	23	24	25	26	27	28
	セレクト音楽 14:00~15:00	創作くらぶ 11:00~12:00 お花見散歩 13:15~	座談会 「こんな時どうしたらいいの？」 消費者出前講座 13:30~14:30	事務処理日 のため休館日	休館日	休館日
29	30	31				
	ストレッチ 15:00~15:30	持ち寄り夕食会 18:00~19:00 中止				

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11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・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。
- **ちいき美化活動<3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!!
- **合同ヨガ教室<3月17日(火) 10:30～11:30>**
青戸地区センター和室にて 初心者大歓迎♪ **※要予約**
- **セレクト音楽<3月23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。
- **創作くらぶ<3月24日(火) 11:00～12:00>**
簡単な万華鏡を作ります。参加費1回100円 **※要予約**
- **なぎのお気軽散歩～お花見～<3月24日(火) 13:15～>**
毎年恒例のお花見散歩です。荒天の場合は中止です。
- **座談会「こんな時どうしたらいいの?」<3月25日(水) 13:30～>**
葛飾区消費者生活センターの方から、消費者が気を付けること
困ったときはどうしたらいいのか?などのお話を伺います。

3月 1日(日) 2/28(土) 振替のため休館
3月20日(金) 祝日「春分の日」
3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、なぎで一緒に探してみませんか?お待ちしております。