

# 平成29年 ちょうふだぞう 9月の予定

料理講習会 2日(土)

時間:午後1時から3時半  
 場所:あくろす3階 調理実習室  
 講師:管理栄養士 羽田恵氏

メニュー:ごはん・白身魚のソテー・焼きなす・なめこの味噌汁  
 持ち物:エプロン・三角巾・材料費(400円以内)  
 定員:12名 ※前回抽選に外れた方は今回の申し込みで優先的に  
 対応します。参加を希望される場合は忘れずに申し込みをして下さい。  
 ※材料費は当日に計算してお伝えします。  
 ※当日キャンセルの場合は、材料費を頂きますのでご了承ください。  
 申し込み期間:8月23日(水)~8月25日(金)

健康講習会 9日(土)

時間:午前10時から10時40分  
 場所:ちょうふだぞう活動室  
 内容:病気・生活習慣病について  
 講師:管理栄養士 本橋麻子氏

※10時50分~11時40分まで体重・腹囲の測定と食事記録を行います。  
 申し込み期間:8月30日(水)~9月7日(木)

ウォーキング 23日(土・祝)

ゆっくり歩いて“染地せせらぎの散歩道”へ向かいます♪  
 時間:午前10時から12時 ※雨天中止  
 集合場所:ちょうふだぞう開放スペース  
 持ち物:動きやすい服装・飲み物 定員:申し込み順8名  
 申し込み期間:9月13日(水)夕方5時~9月21日(木)

バスケット講習会 16日(土)

ボールに触れるだけ、見学だけの参加も歓迎です★  
 時間:午前10時から11時半  
 場所:八雲台小学校体育館  
 講師:野寄歩氏  
 持ち物:動きやすい服装・体育館シューズ・飲み物  
 申し込み期間:9月6日(水)~9月14日(木)

アトリエ 23日(土・祝)

ガムテープでミニバックを作ります★  
 時間:午後2時から3時半 場所:ちょうふだぞう活動室  
 講師:小笠原真子氏 ※参加費無料  
 申し込み期間:9月13日(水)~9月21日(木)

さんぽ 16日(土)

国領近辺を散歩します♪ ※雨天中止  
 時間:午後2時から3時 集合場所:ちょうふだぞう開放スペース  
 定員:申し込み順8名 持ち物:動きやすい服装・飲み物  
 申し込み期間:9月6日(水)夕方5時~9月14日(木)

映画鑑賞 30日(土)

「映画のまち調布」にちなみ  
 日活往年スターの作品鑑賞をします  
 時間:午後2時から4時 場所:ちょうふだぞう活動室  
 申し込み期間:9月20日(水)~9月28日(木)

音楽教室 30日(土)

時間:午前10時から11時半 場所:なごみ地域交流室  
 講師:音楽療法士 佐藤倫子氏  
 申し込み期間:9月20日(水)~9月28日(木)

★パソコン練習会 2日(土) 16日(土)

午後4時から6時 定員3名  
 場所:ちょうふだぞう活動室  
 担当:曾根加依子氏  
 2日の申し込み:8月23日(水)  
 16日の申し込み:9月6日(水)

★学習会 9日(土) 23日(土・祝)

学習会①計算・漢字練習  
 学習会②いつもの学習会  
 場所:ちょうふだぞう活動室  
 担当:竹本安治氏  
 9日の申し込み:8月30日(水)  
 23日の申し込み:9月13日(水)

★健康相談 28日(木)

午後5時から6時  
 場所:ちょうふだぞう相談室  
 担当:本橋麻子氏  
 申し込み:9月18日(月)

★おこづかい帳 毎週土曜日

午前11時から12時 場所:ちょうふだぞう開放スペース