

平成30年

# ちょうふだぞう7月の予定

が つ よ て い



## 料理講習会 7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:五目素麺・キラキラゼリー



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:6月27日(水)~6月29日(金)

## かっこよく健康講習会 14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:おやつ・軽食  
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。  
申し込み開始:7月4日(水)~7月12日(木)

## さんぽ 14日(土)

展覧会鑑賞&お茶休憩をします♪

時間:午後2時から3時半  
集合場所:調布駅前交番周辺  
行先:調布市文化会館たづくり ※現地解散  
持ち物:動きやすい服装・飲み物・お茶代500円程度  
定員:申し込み順8名 ※雨天決行

注文は飲み物のみ  
をお願いします

申し込み開始:7月4日(水)夕方5時~7月12日(木)

## 浴衣の着付け教室 16日(月・祝)

時間:午後1時から2時  
場所:あくろす3階和室  
講師:山野美容芸術短期大学  
及川麻衣子氏・鈴木昌子氏  
定員:申し込み順5名



★ご自分の浴衣がある方は、是非お持ちください。  
お持ちでない方にはお貸しします。  
申し込み開始:7月6日(金)~7月13日(金)

## アトリエ 21日(土)

オリジナルのうちわを作ります♪ ※参加費無料  
時間:午前10時から11時半 場所:ちょうふだぞう活動室  
講師:小笠原真子氏 定員:申し込み順8名  
申し込み開始:7月11日(水)~7月19日(木)



## よさこい練習 28日(土)

時間:午前10時から11時半  
場所:こころの健康支援センター AB  
持ち物:動きやすい服装・飲み物  
申し込み開始:7月18日(水)~7月26日(木)



## カラオケで歌おう 21日(土)

時間:午後2時から3時 場所:ちょうふだぞう活動室  
申し込み期間:7月11日(水)~7月19日(木)



## ★学習会 14日(土) 28日(土)

学習会①計算・漢字練習 午後3時から4時  
学習会②いつもの学習会 午後4時から5時  
場所:ちょうふだぞう活動室 担当:竹本安治氏  
14日の申し込み:7月4日(水)~  
28日の申し込み:7月18日(水)~



## ★パソコン練習会 7日(土) 21日(土)

午後4時から6時 定員4名  
場所:ちょうふだぞう活動室 担当:松下晴香氏  
7日の申し込み:6月27日(水)~  
21日の申し込み:7月11日(水)~  
※申し込み開始時間:夕方5時~  
※希望者が多い場合は、改めてこちらからご連絡します。

## ★健康相談 19日(木) 定員:申し込み順3名

午後5時から6時半 場所:ちょうふだぞう相談室  
担当:本橋麻子氏 申し込み:7月9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

申し込みは、生活支援担当まで TEL042-487-4655 FAX042-487-7899

※毎週日曜日は定休日です。 ※市内在住の方が優先です。