

平成30年

# ちょうふだぞう9月の予定

## 料理講習会 1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・チンジャオロース・きゅうりの酢のもの・卵スープ  
持ち物:エプロン・三角巾・材料費(400円以内)  
定員:12名 ※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22日(水)~8月24日(金)

## かっこよく健康講習会 8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 講師:保健師 増田理恵氏  
内容:病気・生活習慣病について

※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29日(水)~9月6日(木)

## 上手な写真の撮り方 8日(土)



駅周辺・布多天神へ撮影に行きます☆

※現地解散

時間:午後7時から3時 集合場所:調布駅前交番付近  
講師:カメラマン村上卓司氏 持ち物:カメラ(携帯電話もOK)

※雨天の場合は、ちょうふだぞう活動室で行います。

申し込み期間:8月29日(水)~9月6日(木)

## レッツ・ダンス 15日(土)

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう♪



時間:午前10時から11時 場所:ちょうふだぞう活動室  
講師:中村光希氏 定員:申し込み順10名

申し込み期間:9月5日(水)~9月13日(木)

## アトリエ 17日(月・祝)

陶芸で豆皿を作ります☆

時間:午前10時から11時 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

※材料費:200円

申し込み期間:9月7日(金)~9月15日(土)

## 映画鑑賞 15日(土)

山田洋次監督の映画を観ます♪



時間:午後1時から3時 場所:ちょうふだぞう活動室

申し込み期間:9月5日(水)~9月13日(木)

## マナー講習会 22日(土)

時間:午後1時半から3時半  
講師:東京都心身障害者福祉センター 山本良典氏  
場所:なごみ地域交流室

申し込み期間:9月12日(水)~9月20日(木)

## ヨガ教室 29日(土)

定員:申し込み順10名

時間:午後2時から2時50分 場所:ちょうふだぞう活動室  
講師:具嶋マキ氏 持ち物:動きやすい服装・飲み物

申し込み開始:9月19日(水)~9月27日(木)

## ★パソコン練習会 1日(土) 15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

1日の申し込み:8月22日(水)夕方5時~

15日の申し込み:9月5日(水)夕方5時~



## ★健康相談 27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:9月17日(月・祝)~

## ★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

## ★学習会 8日(土) 22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

8日の申し込み:8月29日(水)夕方5時~

22日の申し込み:9月12日(水)夕方5時~



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。