

平成30年

ちょうふだぞう11月の予定

が つ よ て い



料理講習会 3日(土・祝)

時間:午後1時から3時半
場所:あくろす3階 調理実習室



メニュー:ごはん・豚肉生姜焼き・ほうれん草胡麻和え

講師:管理栄養士 羽田恵氏

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:10月24日(水)~10月26日(金)

かっこよく健康講習会 10日(土)

時間:午前10時から11時40分 場所:ちょうふだぞう活動室

内容:室内運動(体力測定・筋トレ)

持ち物:動きやすい服装・タオル・飲み物

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:10月31日(水)~11月8日(木)

カラオケで歌おう 10日(土)

時間:午後1時半から2時半 場所:ちょうふだぞう活動室

申し込み期間:10月31日(水)~11月8日(木)



アトリエ 17日(土)

クリスマスリースを作ります☆ ※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:11月7日(水)~11月15日(木)

スポーツを楽しもう 23日(金・祝)

体を動かしてリフレッシュしましょう☆

時間:午後1時から2時 集合時間は必ず守ってください!

集合場所:飛田給駅改札前 集合時間:午後12時半

持ち物:動きやすい服装・飲み物・体育館履き

場所:東京都多摩障害者スポーツセンター ※現地解散

申し込み開始:11月13日(火)~11月21日(水)

ウォーキング 17日(土)

綱布市近辺を歩きましょう♪

時間:午後1時から2時半 定員:申し込み順8名

持ち物:動きやすい服装・飲み物・歩きやすい靴

集合・解散場所:ちょうふだぞう開放スペース

※ペースの速い方も遅い方も一緒に参加できます。

申し込み開始:11月7日(水)夕方5時~11月15日(木)



音楽教室 24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:11月14日(水)~11月22日(木)

昔あそびを楽しむ 24日(土)

パズルに好きな絵を描こう☆

時間:午後1時から2時

場所:上布田自治会館1階

協力:上布田大好きOG/OB会の皆さま

申し込み期間:11月14日(水)~11月22日(木)



★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 10日(土) 24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

10日の申し込み:10月31日(水)夕方5時~

24日の申し込み:11月14日(水)夕方5時~



★健康相談 22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:11月12日(月)~

★パソコン練習会 3日(土・祝) 17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

3日の申し込み:10月24日(水)夕方5時~

17日の申し込み:11月7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。