

平成30年 ちょうふだぞう12月の予定

調布市福祉まつりでのステージ発表 1日(土)

今年もちょうふだぞうチームで歌やよさこいを披露します♪

集合時間:午前11時
会場:調布南口広場

集合場所:調布駅前交番付近 ちょうふだぞう出演時間:午前11時45分から12時
申し込み期間:11月21日(水)~11月29日(木) 現地解散

かっこよく健康講習会 8日(土)

鍋を作って一食分の野菜を確認しよう!

時間:午前10時から12時

場所:あくろす3階 調理実習室

講師:管理栄養士 本橋麻子氏

持ち物:エプロン・三角巾・材料費(500円以内)

※ご飯を食べたい人はおにぎりを持参してください。体重・腹囲の測定あります。

申し込み期間:11月28日(水)~12月6日(木)

※今月はいつもと
場所が違います!

レッツ・ダンス 8日(土)

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう♪

時間:午後2時から3時

場所:なごみ地域交流室

講師:中村光希氏

定員:申し込み順10名

申し込み期間:11月28日(水)~12月6日(木)

料理講習会 15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:ピザ・サラダ・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。

※会場の都合により、第三土曜日に行います。

※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:12月5日(水)~12月7日(金)

アトリエ 22日(土)

※参加費無料 絵馬を作ろう!

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

申し込み期間:12月12日(水)~12月20日(木)

★年末年始のおしらせ★

年末 開放スペース:12月26日(水)まで

電話相談:12月28日(金)まで

年始 電話相談:1月4日(金)から

開放スペース:1月5日(土)から

12月29日(土)~1月3日(木)はお休みです。

ヨガ教室 22日(土)

時間:午後2時から2時50分

場所:ちょうふだぞう活動室

持ち物:動きやすい服装・飲み物

講師:具嶋マキ氏

定員:申し込み順10名

申し込み開始:12月12日(水)~12月20日(木)

★健康相談 20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:12月10日(月)~

★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:11月28日(水)夕方5時~

22日の申し込み:12月12日(水)夕方5時~

★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

★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:11月21日(水)夕方5時~

15日の申し込み:12月5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。