

平成31年

ちょうふだぞう2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



メニュー:クリームシチュー・バターライス・サラダ

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:1月23日(水)~1月25日(金)

健康講習会 9日(土)

料理カードを使ってバランス良く献立を選ぼう!

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:献立・外食について

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:1月30日(水)~2月7日(木)

ヨガ教室 16日(土)

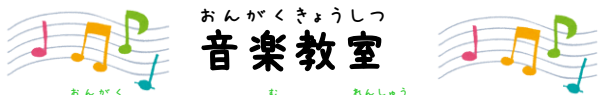
時間:午後2時から2時50分

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

申し込み期間:2月6日(水)~2月14日(木)



音楽教室

音楽コンサートに向けて、練習しましょう!

① 2月16日(土) ② 3月16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

申し込み開始:2月6日(水)~

マナー講習会 23日(土)

社会人として、あるいは人間関係におけるマナーなど生活の中で大切なことを共に学びましょう★

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:ちょうふだぞう活動室

※今回はグループワークを中心に行う予定です

申し込み期間:2月13日(水)~2月21日(木)



★お知らせ★

講師の都合により、今月はアトリエがありません。

★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 9日(土) 23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

9日の申し込み:1月30日(水)夕方5時~

23日の申し込み:2月13日(水)夕方5時~



★パソコン練習会 2日(土) 16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

2日の申し込み:1月23日(水)夕方5時~

16日の申し込み:2月6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。