

2019年 ちょうふだぞう 4月の予定

ボッチャ 6日(土)

皮製のボールを使った簡単安全なスポーツです☆

見学だけの参加も大歓迎です!

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:調布市スポーツ推進委員の皆さん

持ち物:動きやすい服装・動きやすい靴・タオル・飲み物

申し込み期間:3月27日(水)~4月4日(木)

かっこよく健康講習会 13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:1年間の目標設定・食事記録の復習

講師:保健師 増田理恵氏

※全体の講習会後、個別に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。希望者は申込時にお知らせ下さい。

申し込み期間:4月3日(水)~4月11日(木)

アトリエ 6日(土)

こいのぼりの飾りを作ります♪

時間:午後2時から3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 ※参加費無料

申し込み期間:3月27日(水)~4月4日(木)

ヨガ教室 13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 講師:具嶋マキ氏

持ち物:動きやすい服装・飲み物

申し込み期間:4月3日(水)~4月11日(木)

料理講習会 20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:坦々麺・中華風カステラ(マラーカオ)

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:4月10日(水)~4月12日(金)

ウォーキング 27日(土) ※雨天中止

野川方面へ行きます♪

時間:午前11時から午後1時半

集合場所:ちょうふだぞう開放スペース

持ち物:動きやすい服装・飲み物・お弁当・おやつ等

定員:申し込み順8名 (途中コンビニで購入も可)

申し込み期間:4月17日(水)夕方5時~4月25日(木)

上手な写真の撮り方 29日(月・祝)

ストリートで春を見つけよう☆

時間:午後1時から2時半 行き先:国領~調布近辺

集合場所:ちょうふだぞう開放スペース

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:4月19日(金)~4月25日(木)

★健康相談 25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:4月15日(月)

★学習会 13日(土) 27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

13日の申し込み:4月3日(水)夕方5時~

27日の申し込み:4月17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 6日(土) 20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

6日の申し込み:3月27日(水)夕方5時~

20日の申し込み:4月10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。