
 **カラオケで歌おう** **3日(金・祝)**

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:4月23日(火)~5月1日(水)**

 **料理講習会** **4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

講師:管理栄養士 羽田恵氏


メニュー:ごはん・白身魚の甘酢あんかけ・フライドポテト  
小松菜となめこの味噌汁

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:4月24日(水)~4月26日(金)**

 **アトリエ** **6日(月・祝)**

**フェルトシートでティッシュカバーを作ろう♪**

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

※参加費無料

**申し込み期間:4月25日(木)~5月3日(金)**

**かっこよく健康講習会** **11日(土)**

時間:午前10時から10時50分

場所:こころの健康支援センター ABルーム

持ち物:動きやすい服装・飲み物・タオル

内容:運動(速歩) 講師:保健師 増田理恵氏

※全体の講習会后、個別に11時~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。

**申し込み開始:5月1日(水)~5月9日(木)**

**音楽教室** **18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:5月8日(水)~5月16日(木)**

**音楽コンサートビデオ鑑賞** **11日(土)**

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:5月1日(水)~5月9日(木)**

**ヨガ教室** **18日(土)** 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

**申し込み期間:5月8日(水)~5月16日(木)**

**携帯電話やインターネットのトラブルに気をつけよう!**

**25日(土)**

LINE、FacebookなどSNSに関するトラブルの正しい対応方法や危険性について学びます!

時間:午後1時から2時半

場所:ちょうふだぞう活動室

講師:調布市消費生活相談員

**申し込み期間:5月15日(水)~5月23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 **11日(土) 25日(土)**

学習会①午後3時から4時 ②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

11日の申し込み:5月1日(水)夕方5時~

25日の申し込み:5月15日(水)夕方5時~

★パソコン練習会 **4日(土) 18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

4日の申し込み:4月24日(水)夕方5時~

18日の申し込み:5月8日(水)夕方5時~

★健康相談 **23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:5月13日(月)~

★お知らせ★

5月1日(水・祝)~4日(土・祝)まで

ほっとれ〜るはお休みです。