

令和元年

ちょうふだぞう6月の予定



料理講習会 1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:ごはん・もやしと豚肉の炒め物



きゅうりのサラダ・なすと油揚げの味噌汁

持ち物:エプロン・三角巾・材料費(400円以内)

定員:12名 ※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:5月22日(水)~5月24日(金)

けんこうこうしゅうかい

かっこよく健康講習会 8日(土)

めざせ!筋力アップ!

時間:午前10時から10時40分

場所:こころの支援センター AB ルーム ※いつもと場所が違います

内容:筋力測定 講師:保健師 増田理恵氏

※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。

申し込み開始:5月29日(水)~6月6日(木)



さんぽ 8日(土)

国領近辺をさんぽします♪

時間:午後2時から3時

集合場所:ちょうふだぞう開放スペース ※雨天中止

持ち物:動きやすい服装・飲み物 定員:申し込み順8名

申し込み開始:5月29日(水)夕方5時~6月6日(木)



アトリエ 15日(土)

釘打ち飾りを作ります♪

※参加費50円

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:6月5日(水)~6月13日(木)

歯みがき講習会 15日(土)

大切な歯や口の中を守るにはどうしたらよいか
一緒に学びましょう♪



時間:午後1時から2時

場所:ちょうふだぞう活動室

講師:歯科衛生士 水谷香子氏 持ち物:歯ブラシ・コップ・タオル

申し込み開始:6月5日(水)~6月13日(木)

ウォーキング 29日(土)

※雨天中止

ちょうふだぞうからカフェ大好きまでウォーキングをして

お茶休憩をします!

脚力に自信のある方は是非参加してください♪

※行き先は天候により、変更になる場合があります。ご了承ください。

時間:午前11時から午後1時 定員:申し込み順8名

集合場所:ちょうふだぞう開放スペース ※現地解散

持ち物:動きやすい服装・飲み物・飲み物代500円程度

申し込み開始:6月19日(水)夕方5時~6月27日(木)



★健康相談 27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:6月17日(月)~

★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

場所:ちょうふだぞう活動室

担当:松下晴香氏

定員4名

1日の申し込み:5月22日(水)夕方5時~

15日の申し込み:6月5日(水)夕方5時~



★学習会 8日(土) 22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

8日の申し込み:5月29日(水)夕方5時~

22日の申し込み:6月12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。