

れいわがんねん 令和元年 **ちょうふだぞう8月の予定** がつ よてい

りょうりこうしゅうかい **料理講習会 3日(土)** にち ど

時間:午後7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:棒棒鶏の冷やし中華
 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:7月24日(水)~7月26日(金)



けんこうこうしゅうかい **かっこよく健康講習会 10日(土)** にち ど

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:外食について 講師:管理栄養士 本橋麻子氏
 ※前半→食事記録と外食についての講義
 後半→11時~国領ガストで軽食(1000円以内持参) 希望者のみ
 申し込み期間:7月31日(水)~8月8日(木)

れんしゅう **よさこい練習** にち ど

17日(土) 24日(土) にち ど

時間:午前10時から11時半
 場所:こころの健康支援センター-AB
 持ち物:動きやすい服装・飲み物・汗を拭くタオル
 申し込み開始:7月17日(水)~



うた **カラオケで歌おう 10日(土)** にち ど

時間:午後1時から2時 場所:ちょうふだぞう活動室
 定員:申し込み順10名
 申し込み期間:7月31日(水)~8月8日(木)

アトリエ **12日(月・祝)** にち げつ しゆく

羊毛でモバイル(つるして揺れる飾り)を作ります☆
 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: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:8月2日(金)~8月9日(金)



かawaii へんしん **可愛く変身!メイク講座 31日(土)** にち ど

秋に向けてのメイクを教わろう♪ ※女性限定
 時間:午前10時から11時 場所:ちょうふだぞう活動室
 講師:メイクセラピスト 逢田知佳氏 定員:申し込み順5名
 申し込み期間:8月21日(水)~8月29日(木)

ほんばん **よさこいまつり本番** にち にち

8月25日(日) にち にち

時間:午後7時~4時半(予定)
 持ち物:黒いタンクトップもしくは黒いTシャツ
 参加費:100円(ハッピーなどのクリーニング代)
 交通費:260円(ちょうふだぞうから会場までの往復電車賃)
 申し込み開始:7月17日(水)~

詳しいことはよさこい祭りのお知らせをご確認ください。




きょうしつ **ヨガ教室 31日(土)** にち ど

定員: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:8月21日(水)~8月29日(木)

★ほっとれ〜るお休みのお知らせ★
 8月11日(日)~13日(火)はほっとれ〜るはお休みです。

がくしゅうかい **★学習会 10日(土) 24日(土)** にち ど

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
 10日の申し込み:7月31日(水)夕方5時~
 24日の申し込み:8月14日(水)夕方5時~



パソコン練習会 **★パソコン練習会 3日(土) 17日(土)** にち ど

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
 3日の申し込み:7月24日(水)夕方5時~
 17日の申し込み:8月7日(水)夕方5時~



健康相談 **★健康相談 22日(木)** にち ど

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:8月12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

