

ちょうふだぞう8月の予定

料理講習会 3日(土)

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)

かっこよく健康講習会 10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: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)

よさこい練習 17日(土) 24日(土)

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)~



可愛く変身!メイク講座 31日(土)

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)

ヨガ教室 31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
定員:申し込み順10名
申し込み期間:8月21日(水)~8月29日(木)

★学習会 10日(土) 24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
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~

★健康相談 22日(木)

時間: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)

カラオケで歌おう 10日(土)

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)

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)

よさこいまつり本番 8月25日(日)

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覧ください。

★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。

★パソコン練習会 3日(土) 17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
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~

★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

