

令和2年 ちょうふだぞう 10月の予定

ものづくり 3日(土)・10日(土)

オリジナルのメモ帳を作ります♪

時間:午後7時から2時 場所:ちょうふだぞう活動室

定員:申し込み順5名 **※参加費無料**

☆職員と一緒に作ります♪

※3日(土)または10日(土)どちらか1回の参加とさせていただきます。両日の参加はできません。

3日の申し込み:9月23日(水)~10月1日(木)

10日の申し込み:9月30日(水)~10月8日(木)

かっこよく健康講習会 10日(土)

時間:午前10時から11時半

※雨天時⇒午前10時から11時

集合場所:こころの健康支援センターこかげ

内容:多摩川方面をウォーキング

※雨天時⇒室内運動(筋トレ&有酸素運動)を行います。

講師:保健師 増田理恵氏 定員:申し込み順8名

持ち物:飲み物・タオル・帽子・動きやすい服装

歩きやすい靴・リュック

※当日は、個人の食事記録はありません。

申し込み期間:9月30日(水)夕方5時~10月8日(木)

※申し込み開始時間は夕方5時~となっています。

さんぽ 17日(土)・31日(土)

国領近辺をさんぽします♪ **※雨天中止**

時間:午前10時から11時 定員:申し込み順5名

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・汗を拭くタオル・日傘や帽子

※17日(土)または31日(土)どちらか1回の参加とさせていただきます。両日の参加はできません。

17日の申し込み:10月7日(水)夕方5時~10月15日(木)

31日の申し込み:10月21日(水)夕方5時~10月29日(木)

ランニング&ウォーキング 24日(土)

多摩川土手を個人の体力に合わせて走ったり歩いたりします♪

時間:午前11時から11時40分 定員:申し込み順5名

集合場所:調布市民プール前 **※現地集合・現地解散**

持ち物:動きやすい服装・飲み物・タオル **※雨天中止**

申し込み期間:10月14日(水)夕方5時~10月22日(木)

映画鑑賞 17日(土)・31日(土)

ディズニー映画の「アラジン」を観ます♪

時間:午後1時から3時

場所:ちょうふだぞう活動室 定員:申し込み順6名

※17日(土)または31日(土)どちらか1回の参加とさせていただきます。両日の参加はできません。

17日の申し込み:10月7日(水)~10月15日(木)

31日の申し込み:10月21日(水)~10月29日(木)

文字を書く練習 24日(土)

ひらがなや漢字をなぞり書きして職員と一緒に練習します!

時間:午後1時から2時 場所:ちょうふだぞう活動室

持ち物:筆記用具 定員:申し込み順5名

申し込み期間:10月14日(水)~10月22日(木)

◆中止のお知らせ◆

今年度の子ども発達センターまつり・調布福祉園まつりは
 コロナウイルス感染拡大防止のため、中止になりました。

★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 10日(土) 24日(土)

学習会 ①午後3時から3時45分 申し込み順2名

学習会 ②午後4時から4時45分 申し込み順2名

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:9月30日(水)夕方5時~

24日の申し込み:10月14日(水)夕方5時~

★健康相談 22日(木) 定員2名

午後5時から6時 場所:ちょうふだぞう相談室

担当:本橋麻子氏 申し込み:10月12日(月)~

★お知らせ★ ◆新型コロナウイルス感染症対策として、皆さまの健康・安全面を第一に考え、引き続き
 パソコン練習・自主グループ(音楽の会・楽しむ会・好きな曲を歌う会)は、お休みさせていただきます。