

# 令和2年 ちょうふだぞう 11月の予定

## さんぽ 7日(土)・21日(土)

国領近辺をさんぽします♪ ※雨天中止

時間: 7日(土)→午前10時から11時  
21日(土)→午後2時から3時

※7日と21日の開催時間が違います

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

定員: 申し込み順5名

※7日(土)または21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。

申し込み時に7日・21日どちらに参加かお伝えください。

申し込み期間: 10月28日(水)夕方5時～11月5日(木)

※申し込み開始時間は夕方5時～となっています。

## かっこよく健康講習会 14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-AB

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

申し込み期間: 11月4日(水)夕方5時～11月12日(木)

※申し込み開始時間は夕方5時～となっています。

## ものづくり 7日(土)・14日(土)

クリスマスリースを作ります♪

時間: 午後2時から3時

場所: ちょうふだぞう活動室

定員: 申し込み順5名

☆職員と一緒に作ります♪ ※参加費無料

※7日(土)または14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。

申し込み時に7日・14日どちらに参加かお伝えください。

申し込み期間: 10月28日(水)～11月5日(木)

## 音楽教室 21日(土)・23日(月・祝)

楽器やハミングで音楽を楽しみましょう♪

時間: 午前10時から11時

場所: ちょうふだぞう活動室 ※いつもと場所が違います

講師: 音楽療法士 佐藤倫子氏

定員: 申し込み順5名

※21日(土)または23日(月・祝)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。

申し込み時に21日・23日どちらに参加かお伝えください。

申し込み期間: 11月11日(水)夕方5時～11月19日(木)

※申し込み開始時間は夕方5時～となっています。

## ★学習会 14日(土) 28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

14日の申し込み: 11月4日(水)夕方5時～

28日の申し込み: 11月18日(水)夕方5時～

## ごみの分別の仕方 28日(土)

職員と一緒に調布市のゴミの分別ルールを学びましょう♪

時間: 午前10時から10時40分

場所: ちょうふだぞう活動室

定員: 申し込み順5名

申し込み期間: 11月18日(水)～11月26日(木)

## ★健康相談 26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: 11月16日(月)～

※健康相談の申し込みについて  
初めての方、あるいは久しぶりに参加される方から優先的に対応します。

## ★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

★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。