

ちょうふだぞう1月の予定

けんこうこうしゅうかい **9日(土)**

かっこよく健康講習会

時間: 午前10時から11時

場所: ちょうふだぞう活動室

講師: 保健師 増田理恵氏

内容: 室内運動

定員: 申し込み順6名

※個人の食事記録はありません。

申し込み期間: 1月4日(月)夕方5時~1月7日(木)

※申し込み開始時間は夕方5時~となっています。

もじか れんしゅう **9日(土)**

文字を書く練習

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1時40分

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: 1月4日(月)~1月7日(木)

ものづくり

16日(土)・23日(土)

貼り絵を作ります☆ **※参加費無料**

時間: 午前10時から11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♪

※16日(土)または23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16日・23日どちらに参加かお伝えください。

申し込み期間: 1月6日(水)~1月14日(木)

ミニさんぽ 16日(土)

国領近辺をゆっくりさんぽします🐾

時間: 午後2時から2時半

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・タオル

定員: 申し込み順5名

※16日(土)または23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。

申し込み期間: 1月6日(水)夕方5時~1月14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 23日(土)

京王多摩川方面に行きます♪

時間: 午後1時から2時

集合場所: 調布駅前交番付近(現地集合・解散)

持ち物: 動きやすい服装・飲み物・タオル

定員: 申し込み順5名

※16日(土)または23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。

申し込み期間: 1月13日(水)夕方5時~1月21日(木)

※申し込み開始時間は夕方5時~となっています。

ごみの分別の仕方 30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: 1月20日(水)~1月28日(木)

※多くの方に参加していただくため
前回(11/28)参加された方は今回は参加できません。

★おこづかい帳 **毎週土曜日** ※2日(土)はお休みです

時間: 午前11時から12時

場所: ちょうふだぞう開放スペース

片づけレッスン 30日(土)

物の片付け方や洋服の畳み方を職員と一緒に学びます♪

時間: 午後1時から1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: 1月20日(水)~1月28日(木)

★健康相談 **28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: 1月18日(月)~

※健康相談の申し込みについて
初めての方、あるいは前回参加していない方から優先的に対応します。

★学習会 **9日(土) 23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

9日の申し込み: 1月4日(月)夕方5時~

23日の申し込み: 1月13日(水)夕方5時~

申し込み開始時間は夕方5時からです

★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。