

# 令和3年 ちょうふだぞう3月の予定

## ものづくり

6日(土)・27日(土)

来年度のオリジナルカレンダーを作ろう!

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 ※参加費無料

☆職員と一緒に作ります♪

※6日(土)または27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6日・27日どちらに参加かお伝えください。

申し込み期間:2月24日(水)～3月4日(木)

## かっこよく健康講習会 13日(土)

一年間の振り返りをします☆

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

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:3月3日(水)夕方5時～3月11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 27日(土)

国領近辺をさんぽします♪

時間:午後1時から2時

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

申し込み期間:3月17日(水)夕方5時～3月25日(木)

※申し込み開始時間は夕方5時～となっています。

雨天時はちょうふだぞうで軽い体操をする予定です

## ★健康相談 25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:3月15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。

## ヨガ教室

6日(土)・13日(土)

体をほぐしてリラックスしましょう♪

時間:午後2時から2時40分(途中休憩あり)

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4名

※6日(土)または13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6日・13日どちらに参加かお伝えください。

申し込み期間:2月24日(水)～3月4日(木)

※申し込み開始時間は夕方5時～となっています。

## ウォーキング 20日(土・祝)

公園ではストレッチや軽い運動をします☆

体力に自信のある方、ぜひ参加してください♪

時間:午後1時から3時 ※雨天中止

集合場所:調布駅前交番付近 ※現地集合・現地解散

行き先:調布西町公園方面

持ち物:動きやすい服装・飲み物・タオル

定員:申し込み順6名

申し込み期間:3月10日(水)夕方5時～3月18日(木)

※申し込み開始時間は夕方5時～となっています。

## ★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

## ★学習会 13日(土) 27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

13日の申し込み:3月3日(水)

27日の申し込み:3月17日(水)

## ★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。