

健康講習会 8日(土)

時間:午前10時から11時  
場所:ちょうふだぞう活動室  
内容:室内運動



講師:保健師 増田理恵氏 定員:8名  
申し込み期間:12月22日(水)~12月27日(月)

ミニさんぽ 8日(土)・22日(土)

時間:午後2時から2時30分  
集合場所:国領駅改札口 ※現地集合・現地解散  
持ち物:タオル・飲み物 定員:8名

※8日・22日どちらに参加希望かお伝えください  
申し込み期間:12月22日(水)~12月27日(月)

アトリエ 10日(月・祝)

干支の飾りを作ります☆ ※参加費無料

時間:①午前10時から10時50分  
②午前11時から11時50分



場所:ちょうふだぞう活動室  
講師:小笠原真子氏 定員:5名  
申し込み期間:12月22日(水)~12月27日(月)

書き初めをしよう 15日(土)

墨と筆を使って文字を書いてみよう!

時間:午前11時から11時40分  
場所:ちょうふだぞう活動室 定員:6名



※墨を使うので汚れてもよいエプロンなどあればお持参ください。  
申し込み期間:1月5日(水)~1月10日(月・祝)

ヨガ教室 22日(土)

時間:午前11時から11時50分  
場所:こころの健康支援センター AB ←いつもと場所が違います  
講師:具嶋マキ氏 定員:10名  
持ち物:動きやすい服装・飲み物  
申し込み期間:1月12日(水)~1月17日(月)



映画鑑賞 15日(土)・29日(土)

「SING/シング」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:8名



※15日・29日どちらに参加希望かお伝えください  
申し込み期間:1月5日(水)~1月10日(月)

文字を書く練習 29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:午前11時から11時40分 ☆職員と一緒に  
場所:ちょうふだぞう活動室 定員:8名  
持ち物:筆記用具  
申し込み期間:1月19日(水)~1月24日(月)



◆1月講習会の参加可否のご連絡について◆

12/29~1/3までお休みをいただくため、  
1/4以降に参加可否のご連絡をいたします。  
何卒ご了承くださいませようお願いいたします。

★学習会 8日(土) 22日(土)

学習会 ①午後3時から3時45分 定員3名  
学習会 ②午後4時から4時45分 定員3名  
場所:ちょうふだぞう活動室 担当:竹本安治氏  
8日の申し込み:12月22日(水)~  
22日の申し込み:1月12日(水)~



★パソコン練習会 29日(土)

※1日(土)・15日(土)はお休みです  
※講師の都合により、第5週目の29日(土)に行きます  
午後4時から5時 場所:ちょうふだぞう活動室  
担当:竹内弘子氏 定員3名  
29日の申し込み:1月19日(水)~

★おこづかい帳 毎週土曜日 ※1日(土)はお休みです

午前11時から12時 場所:ちょうふだぞう開放スペース

★健康相談 27日(木) 定員3名

午後5時から6時30分 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17日(月)~

◆コロナウイルス感染症拡大防止のため、音楽の会・楽しむ会・

好きな曲を歌う会は、しばらくの間お休みさせていただきます。

申し込みは、生活支援担当まで TEL042-487-4655

FAX042-487-7899

※毎週日曜日は定休日です。 ※市内在住の方が優先です。