

令和4年

ちゅうふだぞう10月の予定



アトリエ 1日(土)

※参加費無料

「くるくるシャボン」を作ります★

時間:①午前10時から10時50分
②午前11時から11時50分

※①と②は
同じ内容です



場所:ちゅうふだぞう活動室 講師:小笠原真子氏

定員:5名 申し込み期間:9月21日(水)~9月26日(月)



ミニさんぽ 1日(土)

時間:午後2時から2時30分 持ち物:タオル・飲み物

集合場所:国領駅改札口 ※現地集合・現地解散

定員:6名 申し込み期間:9月21日(水)~9月26日(月)



クイズと音楽 8日(土)

☆職員と一緒に
行います♪

クイズを楽しんだ後は音楽を聴きます♪

時間:午後2時から2時40分 場所:ちゅうふだぞう

定員:5名 申し込み期間:9月28日(水)~10月3日(月)

かっこよく健康講習会 8日(土)

時間:午前10時から11時30分

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⇒午前10時から11時 室内運動を行います

講師:保健師 増田理恵氏 定員: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

申し込み期間:9月28日(水)~10月3日(月)



いすでエクササイズ 15日(土)

椅子に座りながらできる簡単な体操をします♪

時間:①午前10時から10時40分

※①と②は
同じ内容です

②午前11時から11時40分

場所:ちゅうふだぞう活動室

講師:池田奈奈重氏

持ち物:動きやすい服装・飲み物

定員:5名

申し込み期間:10月5日(水)~10月10日(月・祝)



音楽教室 22日(土)

時間:①午前10時から10時40分

※①と②は
同じ内容です

②午前11時から11時40分

場所:ちゅうふだぞう活動室 講師:佐藤倫子氏

定員:6名 申し込み期間:10月12日(水)~10月17日(月)



レッツ・ダンス 22日(土)

音楽にあわせて楽しく体を動かしましょう♪

時間:午後1時から1時40分 場所:ちゅうふだぞう活動室

講師:松原 圭佑氏 持ち物:動きやすい服装・飲み物

定員:6名 申し込み期間:10月12日(水)~10月17日(月)



文字を書く練習 15日(土)

ひらがなや漢字をなぞり書きして練習します☆

時間:午後2時から2時40分 場所:ちゅうふだぞう

持ち物:筆記用具 定員:6名

申し込み期間:10月5日(水)~10月10日(月・祝)

☆職員と一緒に
行います♪

さんぽ 29日(土)

さんぽの後はお店でお茶休憩します☺ ※現地解散

時間:午後1時から2時30分 集合場所:国領駅改札口

持ち物:動きやすい服装・飲み物代1000円程度

定員:4名 申し込み期間:10月19日(水)~10月24日(月)

家族・関係者向けマナー講習会 26日(水)

時間:午後1時から3時 場所:あくろす3階ホール1

★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:ちゅうふだぞう活動室 担当:竹本安治氏

8日の申し込み:9月28日(水)~

22日の申し込み:10月12日(水)~



★おこづかい帳 毎週土曜日

午前11時から12時 場所:ちゅうふだぞう開放スペース

★パソコン練習会 1日(土) 15日(土)

午後4時から5時 場所:ちゅうふだぞう活動室

担当:竹内弘子氏 定員3名

1日の申し込み:9月21日(水)~ 15日の申し込み:10月5日(水)

★健康相談 27日(木) 定員3名

午後5時から6時30分 場所:ちゅうふだぞう相談室

担当:本橋麻子氏 申し込み:10月17日(月)~

申し込みは生活支援担当まで TEL042-487-4655【電話受付は午前9時から午後6時30分まで】 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。