



令和4年 ちょうふだぞう12月の予定

が つ よ て い

アトリエ 3日(土)

「クリスマスリース」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
おなじ内容です



場所:ちょうふだぞう活動室

講師:小笠原真子氏 定員:5名 参加費無料

申し込み期間:11月23日(水・祝)~11月28日(月)

ミニさんぽ 3日(土)

※雨天中止

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・解散



持ち物:動きやすい服装・飲み物

定員:6名

申し込み期間:11月23日(水・祝)~11月28日(月)

かっこよく健康講習会 10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:おやつ・果物について

講師:管理栄養士 本橋麻子氏 定員6名

申し込み期間:11月30日(水)~12月5日(月)



さんぽ 10日(土)

さんぽの後はお店でお茶休憩します☺

集合時間:午後1時から2時30分 ※調布たづくりにて解散

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 ※荒天でなければ雨天でも行きます

申し込み期間:11月30日(水)~12月5日(月)



いすでエクササイズ 17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

②午前11時から11時40分

※①と②は
おなじ内容です



場所:ちょうふだぞう活動室

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:12月7日(水)~12月12日(月)

お習字をしよう 17日(土)

★職員と一緒に
行います♪

墨と筆を使って文字を書いてみよう!

絵手紙風もOK♪初めての方も職員がサポートします

時間:午後2時から2時40分

場所:ちょうふだぞう活動室

定員:5名

※墨を使うので汚れてもよいエプロンなどあればご持参ください。

申し込み期間:12月7日(水)~12月12日(月)



クリスマス会 24日(土)

ビンゴ大会をします★一緒に楽しく過ごしましょう♪

時間:①午前10時から11時

②午前11時30分から12時30分

③午後2時から3時

※①②③は
おなじ内容です

場所:ちょうふだぞう活動室

定員:10名 参加費:100円

申し込み期間:12月14日(水)~12月19日(月)



★年末年始のおしらせ★

年末

開放スペース:12月24日(土)まで

電話相談:12月28日(水)まで

年始

電話相談:1月4日(水)から

開放スペース:1月5日(木)から

12月29日(水)~1月3日(火)はお休みです。



★おこづかい帳 毎週土曜日 ※24日(土)はお休み

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 10日(土) ※24日(土)はお休み

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



★パソコン練習会 3日(土) 17日(土)

午後4時から5時

担当:竹内弘子氏

場所:ちょうふだぞう活動室

定員3名

3日の申し込み:11月23日(水・祝)~

17日の申し込み:12月7日(水)~



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分です】 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。