



ちようふだぞう5月の予定

さんぽ 6日(土)

さんぽの後はお店で茶休憩します

時間:午後2時から3時

集合場所:京王多摩川駅改札口 **現地集合・解散**

持ち物:動きやすい服装・飲み物代700円程度

定員:6名 ※荒天でなければ雨天でも行きます

申し込み期間:4月26日(水)~5月1日(月)

かっこよく健康講習会 13日(土)

時間:午前10時から11時 ↓いつもと場所が違います

場所:こころの健康支援センター AB **現地集合・解散**

内容:筋力アップ 講師:管理栄養士 本橋麻子氏

定員:6名

申し込み期間:5月3日(水・祝)~5月8日(月)



ヨガ教室 20日(土)

時間:①午前10時から10時40分 ※①と②は
②午前10時50分から11時30分 同内容です

場所:ちようふだぞう活動室 講師:具嶋マキ氏

持ち物:動きやすい服装・飲み物 定員:4名

申し込み期間:5月10日(水)~5月15日(月)

お習字をしよう 20日(土)

墨と筆を使って文字を書いてみよう!

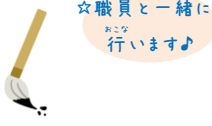
初めての方も職員がサポートします

時間:午後2時から2時40分

場所:ちようふだぞう活動室 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ご持参ください。

申し込み期間:5月10日(水)~5月15日(月)



☆職員と一緒に
行きます♪

アトリエ 27日(土) ※参加費無料

スティックパズルを作ります☆

時間:①午前10時から10時50分

②午前11時から11時50分

場所:ちようふだぞう活動室

講師:小笠原真子氏 定員:5名

申し込み期間:5月17日(水)~5月22日(月)



ミニさんぽ 27日(土)

時間:午後2時から2時30分 ※雨天中止

集合場所:ちようふだぞう開放スペース

持ち物:動きやすい服装・タオル・飲み物

定員:6名

申し込み期間:5月17日(水)~5月22日(月)



★パソコン練習会 6日(土) 20日(土)

午後4時から5時

場所:ちようふだぞう活動室

担当:竹内弘子氏

定員3名

6日の申し込み:4月26日(水)~

20日の申し込み:5月10日(水)~



★健康相談 25日(木) 定員3名

午後5時から6時30分

場所:ちようふだぞう相談室

担当:本橋麻子氏

申し込み:5月15日(月)~

★学習会 13日(土) 27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:ちようふだぞう活動室

担当:竹本安治氏

13日の申し込み:5月3日(水・祝)~

27日の申し込み:5月17日(水)~

★おこづかい帳 毎週土曜日

午前11時から12時

場所:ちようふだぞう開放スペース

