

令和5年 ちょうふだぞう 11月の予定

こうしゅうかい
マナー講習会 3日(金・祝)

人間関係や職場の中でのマナーと一緒に学びましょう!

時間: 午後1時から3時

講師: 東京都心身障害者福祉センター 山本良典氏

場所: ちょうふだぞう活動室 定員: 8名

申し込み期間: 10月24日(火)~10月28日(土)

しょうぼうしよげんがく い にち ど
消防署見学に行こう! 4日(土)

初めて参加する方が優先になります


※雨天決行

※緊急の出動が入った場合は途中で終了し、さんぽをして解散となります

時間: 午後2時から3時 定員: 6名

集合場所: ちょうふだぞう開放スペース

申し込み期間: 10月25日(水)~10月30日(月)



いすでエクササイズ 4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

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・バスタオル 定員: 5名

申し込み期間: 10月25日(水)~10月30日(月)



けんこうこうしゅうかい にち ど
かっこよく健康講習会 11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: 天候により室内運動またはウォーキング

講師: 管理栄養士 本橋麻子氏 定員: 6名

持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装

申し込み期間: 11月1日(水)~11月6日(月)




レッツ・ダンス 11日(土)

時間: ①午後1時から1時40分
②午後1時50分から2時30分

場所: ちょうふだぞう活動室 定員: 5名

持ち物: 動きやすい服装・飲み物 講師: 松原圭佑氏

申し込み期間: 11月1日(水)~11月6日(月)



けんがく にち ど
たづくり見学 18日(土)


たづくりの作品展を見学した後にお店でお茶休憩をします

時間: 午後2時から3時

集合場所: 調布たづくり1階ロビー 現地集合・解散

持ち物: 飲み物代700円程度 定員: 6名

申し込み期間: 11月8日(水)~11月13日(月)




おんがくきょうしつ にち ど
音楽教室 18日(土)

時間: ①午前10時から10時45分
②午前11時から11時45分

場所: ちょうふだぞう活動室 講師: 佐藤倫子氏

定員: 6名 申し込み期間: 11月8日(水)~11月13日(月)




きょうしつ にち ど
ヨガ教室 25日(土)

時間: ①午前10時から10時40分
②午前10時50分から11時30分

場所: ちょうふだぞう活動室 定員: 4名

講師: 具嶋マキ氏 持ち物: 動きやすい服装・飲み物

申し込み期間: 11月15日(水)~11月20日(月)



ミニさんぽ 25日(土) ※雨天中止

時間: 午後2時から2時30分 集合場所: ちょうふだぞう

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15日(水)~11月20日(月)

★学習会 11日(土) 25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

11日の申し込み: 11月1日(水)~ 25日の申し込み: 11月15日(水)~

★健康相談 23日(木・祝) 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: 11月13日(月)~



★パソコン練習会 4日(土) 18日(土)

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

4日の申し込み: 10月25日(水)~ 18日の申し込み: 11月8日(水)

★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