

令和6年

# ちょうふだぞう11月の予定

## アトリエ 2日(土)

※参加費無料

くつした人形を作ります☆



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:ちょうふだぞう活動室 講師:小笠原真子氏

定員:6名 申込み期間:10月23日(水)~10月25日(金)

## 健康づくり講座 2日(土)



効果的なウォーキング方法や日常の姿勢について学びます☆

時間:午後2時から3時 場所:ちょうふだぞう活動室

講師:スポーツクラブルネサンス インストラクター

定員:8名 申込み期間:10月23日(水)~10月25日(金)

## かっこよく健康講習会 9日(土)

時間:午前10時から11時

場所:こころの健康支援センターAB ルーム

内容:筋トレ・有酸素運動またはウォーキング

(ウォーキングの場合は午前10時から11時30分)

講師:管理栄養士 本橋麻子氏 定員:10名

持ち物:動きやすい服装・歩きやすい靴・タオル・飲み物・帽子

申込み期間:10月30日(水)~11月1日(金)



## からだをうごかすぞう! 9日(土)

障害のある方が楽しみながら体を動かせる

ゲームがありますよ♪職員と一緒に遊びましょう!

調布市主催のイベントです ※参加費無料

集合時間:午後2時

午後3時頃解散予定です【退出時間は自由です】

集合場所:調布市総合体育館入口 ※現地集合・解散

持ち物:室内履き・動きやすい服装・飲み物・タオル

◎現地集合・解散ですが、一人での行き帰りが不安な方は

職員と一緒にいくことも出来ます。申し込み時にご相談ください。

申込み期間:10月30日(水)~11月1日(金)

## いすでエクササイズ 16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

定員:各5名 申込み期間:11月6日(水)~11月8日(金)



## ミニさんぽ 16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

定員:8名 申込み期間:11月6日(水)~11月8日(金)

## マナー講習会 30日(土)

人間関係や職場の中でのマナーを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:12名

申込み期間:10月23日(火)~10月25日(金)

※準備の都合上、申込み開始が早いです。ご了承ください。

## 音楽教室 23日(土・祝)

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:各6名 申込み期間:11月13日(水)~11月15日(金)

平日活動が始まります! 今月は...

●19日(火) カラオケ 午後5時~6時

●29日(金) 卓球 午後3時~4時

申込制ではないので開始時間にちょうふだぞうに来てください♪

## ★パソコン練習会 2日(土) 16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

2日の申込み:10月23日(水)~ 16日の申込み:11月6日(水)~



## ★学習会 9日(土) 23日(土・祝)

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

9日の申込み:10月30日(水)~ 23日の申込み:11月13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



## ★健康相談 28日(木) 定員3名 ※1人30分程度

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18日(月)~

申し込みは、生活支援担当まで

TEL042-487-4655【電話受付は9時から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。