

れい わ ねん
令和7年

ちょうふだぞう3月の予定

ものづくり 1日(土)

お雛様の飾りを作ります

時間:午前10時から11時30分

場所:ちょうふだぞう活動室 定員:5名 ※参加費無料

申し込み期間:2月19日(水)~2月21日(金)

☆職員と一緒に
行います



今月の平日活動

- 14日(金) 卓球 午後3時~4時
- 18日(火) カラオケ 午後5時~6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



かっこよく健康講習会 8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:一年の振り返り 講師:管理栄養士 本橋麻子氏
定員:8名 申し込み期間:2月26日(水)~2月28日(金)



お金と上手につきあおう 1日(土)

お金のやりくりを職員と一緒に学びます

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:6名 ☆職員と一緒に
行います

申し込み期間:2月19日(水)~2月21日(金)



文字を書く練習 8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:ちょうふだぞう 持ち物:筆記用具

定員:8名 申し込み期間:2月26日(水)~2月28日(金)



さんぽ 15日(土)

駅周辺をさんぽした後にカフェ大好きで食事休憩をします
(メニューはスープセットのみになります)

時間:午後12時から2時

集合・解散場所:京王多摩川駅改札口

持ち物:動きやすい服装・食事代1000円程度

定員:8名 申し込み期間:3月5日(水)~3月7日(金)



アトリエ 20日(木・祝) ※参加費無料

来年度のカレンダーを作ります

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:各6名 申し込み期間:3月10日(月)~3月12日(水)



ヨガ教室 22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 講師:具嶋マキ氏

持ち物:動きやすい服装・飲み物 定員:各5名

申し込み期間:3月12日(水)~3月14日(金)



いすでエクササイズ 29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

申し込み期間:3月19日(水)~3月21日(金)



ミニさんぽ 22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:8名

申し込み期間:3月12日(水)~3月14日(金)



★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

★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:ちょうふだぞう活動室 担当:竹本安治氏

8日の申し込み:2月26日(水)~ 22日の申し込み:3月12日(水)~



★パソコン練習会 1日(土) 15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

1日の申し込み:2月19日(水)~ 15日の申し込み:3月5日(水)~

★健康相談 27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:3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。