



ちょうふだぞう4月の予定

アトリエ **5日(土)** ※参加費100円

「油性ペンのにじみ絵でつくるポーチ」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26日(水)~3月28日(金)

時間変更のお知らせ

4月から土曜・祝日のオープンスペースと
電話受付時間が17時までに変更されます。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

かっこよく健康講習会 **12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:一年の目標設定

講師:管理栄養士 本橋麻子氏

定員:8名 申し込み期間:4月2日(水)~4月4日(金)



映画鑑賞 **5日(土)**

『グレイテスト・ショーマン』を観ます★

19世紀半ばのアメリカを舞台に、興行師の

P.T.バーナムの半生を描いたミュージカル映画です

時間:午後7時から3時 場所:ちょうふだぞう活動室

定員:8名 申し込み期間:3月26日(水)~3月28日(金)



ミニさんぽ **12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:4月2日(水)~4月4日(金)



身だしなみ講習会 **19日(土)**

新年度がスタートします★身だしなみを確認しましょう!

時間:午前11時から12時 場所:ちょうふだぞう

講師:山野美容短期大学 及川麻衣子氏

定員:6名 申し込み期間:4月9日(水)~4月11日(金)



料理講習会 **26日(土)**

時間:午前10時から午後1時

場所:あくろす3階 調理実習室

講師:坂田繭香氏

メニュー:ナポリタン・オニオンスープ・コーヒーゼリー

持ち物:エプロン・三角巾・材料費(400円以内)

定員:12名 ※材料費は当日に計算してお伝えします。

※当日キャンセルの場合は、材料費を頂きますのでご了承ください。

申し込み期間:4月16日(水)~4月18日(金)



さんぽ **19日(土)**

武蔵野の森公園へ行きます!

時間:午後7時から3時

集合・解散場所:西調布駅改札口

持ち物:動きやすい服装・飲み物・おやつ持参OK

定員:8名 申し込み期間:4月9日(水)~4月11日(金)



★パソコン練習会 **5日(土) 19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

5日の申し込み:3月26日(水)~ 19日の申し込み:4月9日(水)~



★学習会 **12日(土) 26日(土)**

※講師不在のため、自習になります。

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:ちょうふだぞう職員

12日の申し込み:4月2日(水)~

26日の申し込み:4月16日(水)~



今月の平日活動

●18日(金) 卓球 午後3時~4時

●22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♪



★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 **24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:4月14日(月)~

申し込みは、生活支援担当まで TEL042-487-4655 FAX042-487-7899 電話受付は9時~18時30分です

※毎週日曜日は定休日です。 ※市内在住の方が優先です。

(土曜・祝日:9時~17時まで)