

れい わ ねん ど
令和7年度

こうしゅうかい
ちょうふだぞう講習会

ねんかんよていひょう
年間予定表



しゅみ
趣味・まなび



テーマ	内容	講師	テーマ	内容	講師
アトリエ	絵を描いたり、フェルトや色画用紙など色々な素材を使って自由に創作します。クリスマスリースなど季節にちなんだ作品や身近な小物を自分好みに作ります。	小笠原真子氏	片付け講習会	散らかった物の片付け方・洋服の畳み方など上手な収納方法・整理の仕方を学びます。	ちょうふだぞう職員
音楽教室	講師のギターやピアノと一緒に皆で歌ったり楽器を演奏します。音楽に合わせてそれぞれ好きなスタイルで参加してください。一つのテーマ曲を決め、練習をして年度末に1年の締めくくりとして参加者みんなで歌います。	音楽療法士 さとうのりこ氏 佐藤倫子氏	ゴミの分別の仕方	調布市のごみの分別について正しく学び、生活に役立てましょう。	ちょうふだぞう職員
上手な写真の撮り方	上手に写真を撮影する方法と、撮影時のマナーを学び、実際に撮影に行きます。1年に1度「たづくり」で写真展を開催しています。	写真家 むらかみたくじし氏 村上卓司氏	文字を書く練習	ひらがな・漢字のなぞり書きや手紙を書いたりします。きれいに書けなくても大丈夫です。自分の手で字を書くことがテーマです。	ちょうふだぞう職員
マナー講習会	◇家族・関係機関対象(年1回) ◇利用者対象(年2回) ※開催月は未定です 友達・男女間の人間関係、職場でのマナーなどわからないことや不安に思っていることについて学びます。	東京都心身障害者福祉センター やまもとよしのりし氏 山本良典氏	映画鑑賞	アニメやファンタジー、ヒューマンドラマなど様々な映画をスクリーンで観ます。	
身だしなみ講習会	他者に良い印象を与えることは大事なことです。清潔・衛生面を保つことの大切さや姿勢、お化粧方法なども教えていただきます。	山野美容芸術短期大学 おいかわまいこ氏 及川麻衣子氏 鈴木昌子氏	好きなうたを歌おう	ちょうふだぞう活動室でカラオケを楽しみます。	
料理講習会	グループで相談しながら調理します。家庭でも簡単に出来る料理内容なので料理経験のない方も安心して参加いただけます。	坂田繭香氏	お小遣い帳をつけよう	1週間分の買い物レシートを計算し、おこづかい帳をつけてお金のやりくりを学びます。	
			学習会	学習したい内容(計算・漢字など)をご自分のペースで勉強することができます。	未定
			パソコン練習会	文字の入力やマウスの扱いなど基本的な操作から、もっと上手に使いたいなどレベルにあわせて練習します。	たけうちひろこ氏 竹内弘子氏
			交通安全教育 防犯全般	自転車の交通ルールや特殊詐欺についての対策方法を学びます。	ちょうふけいさつしよ 調布警察署

れいお ねんと
令和7年度

こうしゅうかい
ちょうふだぞう講習会

ねんかんよていひょう
年間予定表



からだ うご
体を動かす・健康



テーマ	内容	講師
かっこよく 健康講習会	栄養バランスを考えた食事についてわかりやすく説明していただき、運動を取り入れたりおやつや外食に関する身近な内容を一緒に学びます。希望する方は体重・腹囲測定をします。	管理栄養士 本橋麻子氏
ヨガ教室	筋肉をほぐしながら体のバランスを整えます。個人の身体状態を大切にしながら無理なく行います。	インストラクター 具嶋マキ氏
いすで エクササイズ	椅子に座ってできる簡単な体操をします。身体も心もほぐして笑顔になりましょう。	インストラクター 池田奈々重氏
レッツ・ダンス	音楽に合わせて簡単な振付で踊ります。ダンスをしたことがない方でも、自分にあったリズムをとって楽しみましょう。	インストラクター まつばらけいすけ氏 松原圭祐氏
健康相談	主に栄養相談を行っています。食生活や体重管理などについて相談したい方はぜひご参加ください。	管理栄養士 本橋麻子氏
さんぽ	7時間以内で往復できる場所まで歩きます。	ちょうふだぞう 職員
ミニさんぽ	国領近辺を30分ほどのんびり歩きます。	ちょうふだぞう 職員
よさこい練習	調布よさこい祭りに向けて練習します。練習だけの参加もお待ちしています♪ ◆よさこい祭り本番は 10月4日(土)の予定です (日程は変更する場合があります)	パラスポーツ 指導員 佐藤美加氏 山口順子氏

イベント

テーマ	内容	講師
夏祭り クリスマス会など	みなさんが楽しめる内容のイベントを企画していきます。	

自主グループ

申し込み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。

テーマ	内容	活動時間
卓球	ちょうふだぞう活動室で、みんなでラリーや試合をして楽しみます。	毎月第3金曜日 午後3時から4時
カラオケ	ちょうふだぞう活動室で、好きな歌をカラオケで歌います♪	毎月第4火曜日 午後5時から6時

★申し込みについて★

- 申し込み受付は開催日の10日前から3日間のみとなります。
- 参加可否を早めにお伝えする都合上、ご了承ください。
- 定員以上の申し込みがあった場合は抽選となります。(先着順ではありません)
- 抽選後、電話にて講習会参加可否を担当よりご連絡します。

時間変更のお知らせ

- *電話受付
平日:午前9時から午後6時30分 土曜・祝日:午前9時から午後5時
- *オープンスペース
平日:午前10時30分から午後6時 土曜・祝日:午前10時30分から午後5時
- *ちょうふだぞうは日曜日が定休日となっております
電話 042-487-4655 FAX 042-487-7899