

ヨガ教室 3日(土・祝)

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:4月23日(水)~4月25日(金)



アトリエ 5日(月・祝)

「お花の飾り」を作りますよ

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:4月25日(金)~4月28日(月)



好きなうたを歌おう 3日(土・祝)

ちょうふだぞうでカラオケをしますよ

時間:午後2時から3時

場所:ちょうふだぞう活動室

定員:10名 申し込み期間:4月23日(水)~4月25日(金)



かっこよく健康講習会 10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 ※いつもと場所が違います

内容:筋力アップ 講師:管理栄養士 本橋麻子氏

定員:8名 申し込み期間:4月30日(水)~5月2日(金)



料理講習会 17日(土)

時間:午後1時から3時半

場所:あくろす3階 調理実習室

講師:坂田繭香氏

メニュー:デコレーションケーキ・塩ビスケット・紅茶

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:5月7日(水)~5月9日(金)



ごみの分別の仕方 10日(土)

職員と一緒に調布市のゴミの分別ルールを学びましょう

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:5名 申し込み期間:4月30日(水)~5月2日(金)



☆職員と一緒に
行いますよ

上手な写真の撮り方 31日(土)

「深大にぎわいの里」方面へ歩きながら写真を撮ります!

時間:午前11時から午後1時

※雨天中止

集合・解散場所:調布駅前交番付近 ※いつもと場所が違います

講師:カメラマン村上卓司氏 持ち物:カメラ(携帯電話もOK)

定員:8名 申し込み期間:5月21日(水)~5月23日(金)



ミニさんぽ 24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:5月14日(水)~5月16日(金)

今月の平日活動

●16日(金) 卓球 午後3時~4時

●27日(火) カラオケ 午後5時~6時

申し込み制ではないので
直接ちょうふだぞうに
来てくださいよ

★学習会 10日(土) 24日(土)

4月から新しく葛岡先生が学習会を担当して下さいます!

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:葛岡 隆氏

10日の申し込み:4月30日(水)~ 24日の申し込み:5月14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

★パソコン練習会 3日(土・祝)

※17日(土)は講師の都合によりお休みです

午後4時から5時 場所:ちょうふだぞう 担当:竹内弘子氏

定員3名 3日の申し込み:4月23日(水)~

★健康相談 22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:5月12日(月)~

