

令和7年

ちょうふだぞう10月の予定



よさこい踊り本番 4日(土)

出演時間: 午後12時24分から12時30分

出演会場: 調布文化会館たづくり2階 くすのきホール

ちょうふだぞうチームの
輝く姿をぜひ
見に来てください♪

↑いつもと場所が違います



ちょうふだぞうよさこい鑑賞会

11日(土)・18日(土)

今年のちょうふだぞうチームの
よさこい踊りをスクリーンで鑑賞します♪

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: 10名

※参加費無料

申し込み期間: 10月1日(水)~10月3日(金)



ジュースや
お菓子もあるよ♪



10月の平日活動

●17日(金) 卓球 午後3時~4時

●28日(火) カラオケ 午後5時~6時

申込制ではないので直接ちょうふだぞうに来てください♪



かっこよく健康講習会 11日(土)

時間: 午前10時から11時30分

集合場所: ちょうふだぞう

内容: ウォーキング

※雨天時は午前10時から11時 室内運動をします

講師: 管理栄養士 本橋麻子氏

持ち物: 動きやすい服装・飲み物 定員: 8名

申し込み期間: 10月1日(水)~10月3日(金)



アトリエ 18日(土) ※材料費: 110円

ハロウィンランプを作ります♪

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: 10月8日(水)~10月10日(金)



料理講習会 25日(土)

時間: 午後1時から3時30分

場所: あくろす3階 調理実習室

講師: 坂田蘭香氏

メニュー: 魚の和風野菜あんかけ

ほうれん草の胡麻和え・きのこのお吸い物

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: 10月15日(水)~10月17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

※4日(土)はよさこい本番のため、お休みさせていただきます

★パソコン練習会 18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

18日の申し込み: 10月8日(水)~

※4日(土)はよさこい本番のため、お休みさせていただきます



★健康相談 23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: 10月13日(月・祝)~



★学習会 11日(土) 25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: 葛岡 隆氏

11日の申し込み: 10月1日(水)~

25日の申し込み: 10月15日(水)~



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)