

令和7年

ちょうふだぞう11月の予定



ものづくり 1日(土)

「毛糸みのむし」を作ります★

☆職員と一緒に
行きます♪

時間:午前10時から11時 場所:ちょうふだぞう

定員:6名 申し込み期間:10月22日(水)~10月24日(金)

映画鑑賞 1日(土)

『ヘアスプレー』



ぽっちゃり女子高生のトレーシーが、優しい

両親と仲間たちに支えられて明るく前向きに夢を叶えていく♪

時間:午後1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:10月22日(水)~10月24日(金)

ヨガ教室 15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:11月5日(水)~11月7日(金)



ミニさんぽ 15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:帽子・飲み物 定員:8名

申し込み期間:11月5日(水)~11月7日(金)



料理講習会 29日(土)

かんたん
おせち
メニューです♪

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:チキンロール・伊達巻・紅白なます

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:11月19日(水)~11月21日(金)



★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:葛岡 隆氏

8日の申し込み:10月29日(水)~ 22日の申し込み:11月12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。



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:こころの健康支援センターAB ルーム

内容:筋トレ・有酸素運動またはウォーキング

(ウォーキングの場合は午前10時から11時30分)

講師:管理栄養士 本橋麻子氏 定員:10名

持ち物:動きやすい服装・歩きやすい靴・タオル・飲み物・帽子

申し込み期間:10月29日(水)~10月31日(金)



文字を書く練習 8日(土)

ひらがなや漢字の練習をします☆

いつもと場所が違います

時間:午後2時から2時40分

持ち物:筆記用具

集合場所:あくろす(西友国領店)3階 ※3階和室で行います

定員:6名 申し込み期間:10月29日(水)~10月31日(金)



音楽教室 22日(土)

時間:①午前10時から10時45分 ②午前11時から11時45分

場所:ちょうふだぞう活動室 講師:佐藤倫子氏

定員:各6名 申し込み期間:11月12日(水)~11月14日(金)



電通大文化祭見学 22日(土)

時間:午後2時から3時

※荒天でなければ行きます♪

集合場所:調布駅前交番付近 ※現地(電通大)解散

定員:8名 ●売店など利用する方はおこづかいをお持ちください

申し込み期間:11月12日(水)~11月14日(金)



11月の平日活動

●21日(金) 卓球 午後3時~4時

●25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♪

★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:10月22日(水)~ 15日の申し込み:11月5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

★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:11月17日(月)~

(土曜・祝日:9時~17時まで)