



ちようふだぞう1月の予定

かっこよく健康講習会 10日(土)

時間:午前10時から11時

集合場所:こころの健康支援センター-AB

内容:室内運動 講師:管理栄養士 本橋麻子氏

定員:8名 申し込み期間:12月24日(水)~12月26日(金)

※参加可否のご連絡は年明けになります

☆職員と一緒に 卓球 10日(土)

ラリーやゲームをして仲間と交流しながら ゆるやかに卓球を楽しみましょう!

時間:午後2時から3時

場所:ちようふだぞう活動室 定員:8名

申し込み期間:12月24日(水)~12月26日(金)

※参加可否のご連絡は年明けになります

アトリエ 12日(月・祝) 参加費無料

干支の飾りを作ります!

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:ちようふだぞう活動室

講師:小笠原真子氏 定員:各6名

申し込み期間:12月24日(水)~12月26日(金)

※参加可否のご連絡は年明けになります

いすでエクササイズ 17日(土)

椅子に座りながらできる簡単な体操をします☆

時間:①午前10時から10時40分
②午前11時から11時40分

場所:ちようふだぞう活動室

講師:池田奈奈重氏 定員:各5名

申し込み期間:1月7日(水)~1月9日(金)

料理講習会 24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:棒餃子・鶏むね肉の海老マヨ風
小松菜の中華スープ

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:1月14日(水)~1月16日(金)

書き初めをしよう 17日(土) ☆職員と一緒に 行います!

新年を迎えて気持ち新たに書き初めに挑戦しましょう!

時間:午後2時から2時40分

場所:ちようふだぞう活動室 定員:6名

※墨を使うので汚れてもよいエプロンなどあればお持参ください。

申し込み期間:1月7日(水)~1月9日(金)

★学習会 10日(土) 24日(土)

①午後3時から3時45分 定員3名
②午後4時から4時45分 定員3名

場所:ちようふだぞう活動室 担当:葛岡 隆氏

10日の申し込み:12月24日(水) ※参加可否のご連絡は年明けになります
24日の申し込み:1月14日(水)~

マナー講習会 31日(土) ※参加可否のご連絡は年明けになります

時間:午後7時から3時

講師:東京都心身障害者福祉センター 山本良典氏

場所:ちようふだぞう活動室 定員:12名

※準備の都合上、申し込みが早くなっています

申し込み期間は12月24日(水)~12月26日(金)までです

★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:ちようふだぞう相談室

担当:本橋麻子氏 申し込み:1月12日(月・祝)~

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

申込制ではないので開始時間にちようふだぞうに来てください!

★パソコン練習会 17日(土) ※3日(土)はお休み

午後4時から5時

場所:ちようふだぞう活動室

担当:竹内弘子氏 定員3名

17日の申し込み:1月7日(水)~

★おこづかい帳 毎週土曜日

午前11時から12時

場所:ちようふだぞう開放スペース