

がつ よ て い



なん

# 令和8年 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)

にち び

※参加可否の  
ご連絡は年明け  
になります

たっきゅう

## 卓球 10日(土)

☆職員と一緒に  
行います♪

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!



にち び

なかま こうりゅう

たっきゅう たの

※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)

えと かざ つく  
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:坂田繭香氏

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・三巾手・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)



## ★学習会 10日(土) 24日(土)

①午後3時から3時45分

②午後4時から4時45分

場所:ちようふだぞう活動室

10日の申し込み:12月24日(水)

24日の申し込み:1月14日(水)~



※参加可否の連絡は年明けになります

## ★健康相談 22日(木)

午後5時から6時30分

担当:本橋麻子氏

申し込み:1月12日(月・祝)~

定員:3名 ※1人30分程度

場所:ちようふだぞう相談室

17日の申し込み:1月7日(水)~

※3日(土)はお休み

場所:ちようふだぞう活動室

担当:竹内弘子氏

定員:3名



## マナー講習会

31日(土)

時間:午後1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:12月24日(水)~12月26日(金)まで

※参加可否の  
ご連絡は年明け  
になります

## 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♪

## ★おこづかい帳

午前11時から12時

場所:ちようふだぞう開放スペース

※毎週日曜日は定休日です。※市内在住の方が優先です。

申し込みは、生活支援担当まで TEL042-487-4655【電話受付は9時から6時30分です】 FAX042-487-7899

※毎週日曜日は定休日です。※市内在住の方が優先です。