

令和8年

ちょうふだぞう5月の予定

さんぽ 2日(土)

※雨天時はちょうふだぞう
で映画鑑賞します

多摩川周辺をさんぽし、途中でおやつ休憩をします♪

時間:午前11時から午後7時

いつもより長い距離歩きます

集合場所:調布駅交番前付近 調布市民プール前解散

持ち物:動きやすい服装・飲み物・軽食・おやつ持参OK

※当日の天候状況により、行き先を変更する場合があります

定員:8名 申し込み期間:4月22日(水)~4月24日(金)

いすでエクササイズ 4日(月・祝)



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:池田奈奈重氏

定員:各5名 申し込み期間:4月24日(金)~4月27日(月)

料理講習会

16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:鮭とキャベツの味噌バター煮

厚揚げと小松菜のごま味噌スープ・オクラの味噌和え

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6日(水・祝)~5月8日(金)

文字を書く練習

9日(土)

時間:午後2時から2時40分

持ち物:筆記用具

場所:ちょうふだぞう活動室



定員:6名 申し込み期間:4月29日(水・祝)~5月1日(金)

アトリエ 23日(土)

「虹色の飾り」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:5月13日(水)~5月15日(金)

ゲームを楽しもう! 30日(土)

太鼓の達人
マリオカートが
あるよ!

スイッチやカードゲームで仲間と楽しもう♪

時間:①午前10時から11時 ②午後2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:5月20日(水)~5月22日(金)



レッツ・ダンス 23日(土)

時間:①午後1時から1時40分 ②午後1時50分から2時30分

場所:ちょうふだぞう活動室 講師:松原圭佑氏

持ち物:動きやすい服装・飲み物 定員:各5名

申し込み期間:5月13日(水)~5月15日(金)



マヨテラス見学 29日(金)

仙川にあるキューピーマヨネーズの見学施設に行きます!

時間:午前11時30分から午後1時30分

※見学は午後12時から1時までです。遅れないようお願いします

集合・解散場所:仙川駅改札前

定員:10名 ※参加費無料

申し込み期間:5月13日(水)~5月16日(土)



★健康相談

28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18日(月)~

★パソコン練習会

16日(土)

※2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:ちょうふだぞう活動室

担当:竹内弘子氏 定員3名 16日の申し込み:5月6日(水・祝)~



★学習会

9日(土) 23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

9日の申し込み:4月29日(水・祝)~ 23日の申し込み:5月13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

今月の平日活動

- 15日(金) 卓球 午後3時~4時
- 26日(火) カラオケ 午後5時~6時

申し込み制ではないので
直接来てください!



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)