


れい わ ねん 令和8年 ちょうふたぞう 7月の予定

ものづくり 4日(土) 参加費無料

かわいい夏の飾りを一緒に作りましょう☆


時間:午前10時から11時
場所:ちょうふたぞう活動室
定員:6名
申し込み期間:6月24日(水)~6月26日(金)



☆職員と一緒に
行います♪

かっこよく健康講習会 11日(土)

時間:午前10時から11時 場所:ちょうふたぞう活動室
内容:こころの健康
講師:管理栄養士 本橋麻子氏
定員:8名
申し込み期間:7月1日(水)~7月3日(金)



ごみの分別の仕方 4日(土)

職員と一緒に調布市のゴミの分別ルールを学びましょう

時間:午後2時から2時40分
場所:ちょうふたぞう活動室
定員:5名 申し込み期間:6月24日(水)~6月26日(金)




☆職員と一緒に
行います♪

好きなうたを歌おう 11日(土)

ちょうふたぞうでカラオケをします♪

時間:午後2時から3時 場所:ちょうふたぞう活動室
定員:10名
申し込み期間:7月1日(水)~7月3日(金)




料理講習会 18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:ぶっかけおろし豚しゃぶうどん
ほうれん草ともやしの胡麻和え・簡単わらび餅

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:7月8日(水)~7月10日(金)



音楽教室 25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:ちょうふたぞう活動室 講師:佐藤倫子氏
定員:各6名
申し込み期間:7月15日(水)~7月17日(金)

今回はなごみではありません




いすでエクササイズ 25日(土)

椅子に座りながらできる簡単な体操をします

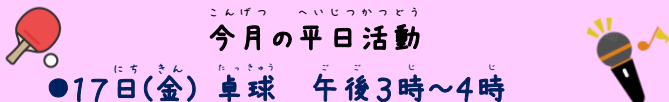
時間:午後1時から2時
場所:市民プラザあくろす2階 会議室1
講師:池田 奈奈重氏 定員:8名
申し込み期間:7月15日(水)~7月17日(金)

今回は1時間かけて ゆっくり体をほぐします♪




今月の平日活動

- 17日(金) 卓球 午後3時~4時
- 28日(火) カラオケ 午後5時~6時



★パソコン練習会 4日(土) 18日(土)

午後4時から5時 場所:ちょうふたぞう活動室
担当:竹内弘子氏 定員3名
4日の申し込み:6月24日(水)~ 18日の申し込み:7月8日(水)~




★おこづかい帳 毎週土曜日

午前11時から12時 場所:ちょうふたぞう開放スペース

★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:ちょうふたぞう活動室 担当:葛岡 隆氏
11日の申し込み:7月1日(水)~
25日の申し込み:7月15日(水)~



★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:ちょうふたぞう相談室
担当:本橋麻子氏 申し込み:7月13日(月)~