

令和8年 ちょうふだぞう 8月の予定

ヨガ教室 1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:7月22日(水)~7月24日(金)



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:ちょうふだぞう活動室

内容:おやつ・果物について 講師:管理栄養士 本橋麻子氏

定員:8名 申し込み期間:7月29日(水)~7月31日(金)



映画鑑賞 8日(土)

『怪盗グルーの月泥棒』を観ます☆

ミニオンとグルーのデビュー作。世界一の悪党を目指すグルーが、月を盗む計画のために養女にした孤児の三姉妹と心を

通わせていく、笑いと感動の物語。 台風の影響で前回中止に

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:7月29日(水)~7月31日(金)

レッツ・ダンス 1日(土)

時間:午後1時から2時

集合場所:あくろす2階ロビー

講師:相田一花氏

※いつもと場所が違います

持ち物:動きやすい服装・飲み物

定員:各5名

申し込み期間:7月22日(水)~7月24日(金)



アトリエ 11日(火・祝)

万華鏡を作ります♪

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:8月3日(月)~8月5日(水)



作品展見学 15日(土)

たづくりで開催している「kata kata 展」(調布の染織作家

ユニットの展示)や9階のリトルギャラリーを

見学した後はお店でお茶休憩をします☺

時間:午前11時から12時

集合場所:調布たづくり1階ロビー 現地集合・解散

持ち物:飲み物代500円程度

定員:8名

申し込み期間:8月5日(水)~8月7日(金)



料理講習会 22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:タコライス・コンソメスープ・レタスとツナの塩昆布和え

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:8月12日(水)~8月14日(金)



マナー講習会 29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:ちょうふだぞう活動室 定員:12名

※準備の都合上、申し込みが早くなくなっています

申し込み期間は7月22日(水)~7月24日(金)までです



今月の平日活動

●21日(金) 卓球 午後3時~4時

●25日(火) カラオケ 午後5時~6時



★パソコン練習会 1日(土)

※15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 1日の申し込み:7月22日(水)~



★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:8月17日(月)~

★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

★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:7月29日(水)~ 22日の申し込み:8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。

(土曜・祝日:9時~17時まで)