

# 令和8年 ちょうふだぞう11月の予定

## アトリエ 7日(土)

「クリスマスのアルミホイルオーナメント」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:10月28日(水)~10月30日(金)



## かっこよく健康講習会 14日(土)

時間:午前10時から11時

場所:こころの健康支援センター こかザルーム

内容:筋トレ・有酸素運動

講師:管理栄養士 本橋麻子氏

定員:10名

持ち物:動きやすい服装・歩きやすい靴・タオル・飲み物・帽子

申し込み期間:11月4日(水)~11月6日(金)



## レッツ・ダンス 7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:松原圭佑氏 (2階会議室1で行います)

持ち物:動きやすい服装・飲み物 定員:7名

申し込み期間:10月28日(水)~10月30日(金)



## お金と上手につきあおう 14日(土)

お金のやりくりを学びます★

☆職員と一緒に  
行います♪

時間:午後1時から1時40分

場所:ちょうふだぞう活動室 定員:6名

申し込み期間:11月4日(水)~11月6日(金)



## 料理講習会 28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:簡単アップルパイ

切り株風ケーキ・即席ジェラート

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:11月18日(水)~11月20日(金)



## ヨガ教室 21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:11月11日(水)~11月13日(金)



## 電通大文化祭見学 21日(土)

時間:午後1時から2時30分 ※荒天でなければ行きます♪

集合場所:調布駅前交番付近 ※現地(電通大)解散

定員:8名

●売店など利用する方はおこづかいをお持ちください

申し込み期間:11月11日(水)~11月13日(金)

今月の ●20日(金) 卓球 午後3時~4時  
平日活動 ●24日(火) カラオケ 午後5時~6時



申込制ではないので直接ちょうふだぞうに来てください♪

## ★パソコン練習会 21日(土)

※7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

21日の申し込み:11月11日(水)~



## ★健康相談 26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:11月16日(月)~

## ★学習会 14日(土) 28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

14日の申し込み:11月4日(水)~

28日の申し込み:11月18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

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)