

【シニア友の会】 仲間と楽しく健康ウォーク

第93回
散策会

雨天中止

●SHC近隣散策 SHC北西部のさんぽみち(多少坂道あり:8.5km)

講師:高松 光子 氏

日時:12月6日(日)10時~ 調和SHC倶楽部事務局前集合 14時頃解散予定

対象:大人 男女(20名)

参加費:会員200円・非会員400円(保険料含む)
他 交通費等

持ち物:飲み物・お弁当・敷物・雨具・手袋・帽子・健康保険証など

申込締切:12月4日(金)



深大寺・佐須地域の国分寺崖線沿いは湧水や豊かな自然に恵まれ、崖線を背景にした寺院・公園・里山の風景は心を癒してくれます。



【ジュニアサポート部会】

キッズフラワークリスマスアレンジ

講師:小林有子 氏

日時:2020年11月29日(日)

1部:9時30分~11時 9時15分受付

2部:12時30分~14時 12時15分受付

場所:市民大町スポーツ施設・会議室

参加費:会員 2,310円(税込)

会員以外 2,520円(税込)

定員:1部・2部 各6名 先着順

対象:小学1年生~中学3年生(1・2年生は保護者同伴)

申込期間:11月6日(金)~11月24日(火)

※材料準備のため11/25日以降はキャンセル料が発生します。

持ち物:ハサミ(工作用可)、筆記用具、上履き、持ち帰り用袋(大きなビニール袋等)



10月18日(日)ハロウィンのアレンジメントフラワーを子ども達が作りました。ハロウィンは毎回大人気ですが、コロナ対策のため、5人×2回に限定して行い、それぞれかわいいアレンジメントフラワーが出来上がりました。



今後の予定

第4回<バレンタイン> 2/7(日)

第5回<ひなまつり> 2/28(日)

当日は、マスク着用
体調チェック・検温
をお願いします。



調和SHC倶楽部の活動に関する注意

新型コロナウイルスの感染を防ぐために

①手洗い

サークル、教室他の活動前後には手を洗いましょう。

②エチケット

咳・くしゃみをするときは、マスクやハンカチ・ティッシュ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

③健康管理

家を出る前には体温を測り、体調が悪い時には活動は控えましょう。

④換気

室内での活動時には窓を開けるなどこまめな換気をしましょう。

⑤その他

- ・活動時には人と人との距離を2m以上空け、ハイタッチ、握手、ハグなどはやめましょう。
- ・水分補給以外の飲食はやめましょう。



事務局・会議室・
体育館に入室の際
はマスク着用、手指
の消毒を必ずしてく
ださい



各種申込・問合せ 調和 SHC 事務局 電話:042-498-8828 10:00~16:00まで 月曜定休

発行 調和 SHC 倶楽部事務局
調布市菊野台 3-27-40

ホームページ URL <http://npo-chowashc.jp/>
TEL 042-498-8828 / FAX 042-444-3018