地域活動支援センター てく ・ とこ ・ 瀬戸

2026年11月 月間予定表

各プログラム参加される方は事前にご予約ください

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 10:30 クッキング 13:30 てくとこで遊ぼう	4	5 10:30 スポーツクラブ	6 定休日	7 フリマ 茶屋
8 定休日	9	10 10:30 クッキング 13:30 てくとこで遊ぼう	11	12 13:00 スポーツクラブ	13 定休日	14 フリマ
15 定休日	16	17 10:30 クッキング 13:30 てくとこで遊ぼう	18	19 10:30 スポーツクラブ	20 定休日	21 フリマ 茶屋
22 定休日	23 秋のリベンジピクニック!!	24 10:30 クッキング 13:30 てくとこで遊ぼう	25 13:00 てくとこティータイム	26 10:30 スポーツクラブ	27 定休日	28 フリマ
29 定休日	30					

プログラム開始時間

・クッキング 10:30～ ・てくとこで遊ぼう 13:30～ ・スポーツ 10:30～(第2木曜日は13:00～)

＊クッキング参加申し込みは当日9:30締切です!!

秋のリベンジピクニック!!

4月、5月と企画してはお天気に涙を呑んだピクニックを、秋に再びリベンジ!! これで雨だったら、もうそねだが雨女確定です笑。

お弁当を買って公園で季節を楽しみつつ、体もちょっと動かして健康的な祝日を一緒に過ごしましょう(^∀^)ノ

日 時:23日(月・祝) 10:00 てくとこ出発
参加日:お弁当代、飲み物代



場所によっては道の駅に寄り道するかも、しないかも...(とにかく未定ですみません笑)

てくとこティータイム

今回は沖縄県の代表的な揚げ菓子 サーターアンダギーに挑戦。揚げるとパッと口が開いたような形になり、福を呼び込む縁起物と言われています。今年も残りわずかですが、まだまだ福を呼び込みましょう笑。

日 時:25日(水) 13:00～
参加費:200～300円程度



プログラムは少し減っていますが、お話したり、オセロやトランプなど色々できますので、来所された際は気軽にお声がけください☆



地域活動支援センターからのおしらせ

いつもてく・とこ・瀬戸をご利用いただき、ありがとうございます。

7月より、地域活動支援センターはスタッフの体制が変わりました。そのためプログラムの内容や、てくとこ茶屋の営業日が変更になることがあります。また、訪問等により事務所を空けることもあるため、電話相談などに対応できない時間帯も増えるかと思います。ご迷惑おかけしますが、できる限り利用してくださる皆さまの毎日に支障が出ることのないよう努めてまいりますので、今後ともよろしくお付き合いください<m(_ _)m>

※てくとこ茶屋営業日は、プログラム表にてご確認ください。

※マスク着用は個人の判断に任せることになっていますが、プログラムやその他の状況によってマスクの着用をお願いする場合がありますので、ご了承ください。

◆地域活動支援センター開所時間帯◆

月～木、土・・・AM8:00～PM6:00
金・日 ・・・ 定休日

※プログラム以外でもAM8:00～PM6:00までの間は『おるとこ』として支援センターをご利用いただいても結構です。メンバーさん同士で楽しいひとときをお過ごし下さい。また当支援センターでは夕食サービスを行っております。
その他、日常生活において悩み事や困りごとがある方はいつでもご相談ください。詳細やご不明な点についてはいつでも問い合わせ下さい。

お問い合わせ

連絡先:〒781-0252
高知市瀬戸東町3丁目109番地
地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸
TEL:088-842-8130 FAX:088-841-2298
E-mail:chiikikatudou@tekutoko.or.jp

2026年　9月　地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸　活動報告

や・シィパークでまさかのマサラ!!



なんと立派なナン!!





スパイスの効いたカレーはもちろん、ライスで食べてもおいしい♪

かねがね“おっきなナンと、本格的なインドカレーが楽しめる”と、噂は聞いていた MASALAに行ってきました!

当日は晴天なり☀今年の前半はことごとく雨で予定していたプログラムが流れていたのがウソのように、ここ最近の外出プログラムはお天気に恵まれております(´∀`)へへへ。

写真から伝わりますでしょうか、お皿からはみ出るほどのナン!!想像していたより薄い生地なのにモチモチ食感で、最後までおいしくいただきました。

通なメンバーさんによると、セットで頼めるマンゴーラッシーも絶品だそうですよ🥭

カレーの種類も豊富で、全メニュー制覇には時間がだいぶかかりそうです笑。

お天気にも恵まれ、お腹も心も大満足だぜぃ!!



てくとこティータイム

協力して計量中…





これは果たしてお餅になるのか…??



ティータイムでおなじみのアイストッピング。

9月のティータイムは祝日ということもあり、いつもよりたくさんのメンバーさんが参加してくれました!さつまいもに片栗粉と豆腐をまぜたらもっちりおいしいさつまいももちの完成…となるはずが、なぜだか焼きスィートポテトのような出来上がりになりましたΣ(ﾟдﾟlll)ｶﾞｰﾝ。

まぁ、さつまいもはどんな料理にしてもおいしいですよ笑。

そねだのひとりごつ。

普段料理をする機会が多いので、クッキングでは初めて作るメニューであっても、ある程度仕上がりには自信をもっておりますそねだです。

ところがてくとこティータイムは「分量通りなのに生地が固まらない!」「時間通りなのに焼き目がつかないからもうちょっと…いやもう焦げとる!!」などなど、毎回ハプニングに見舞われるため、正直ティータイムがある日は朝から胃がシクシク痛みます笑。

クッキング同様、メンバーさんから100点満点の「おいしい!」をいただけるその日まで、戦いはまだまだ続きます(;∀;)q

