

利用の流れ



※利用相談時、または本利用になった後当センターや他者に対する迷惑行為等が見られた場合、登録や利用をお断りする場合があります。



住所・連絡先

〒781-0252

高知市瀬戸東町3丁目109番地

TEL 088-842-8130

FAX 088-841-2298

E-Mail & ホームページ

E-Mail : info@tekutoko.or.jp

URL : <http://www.tekutoko.or.jp>



アクセス

バスの場合

高知県交通 団地南口バス停より

徒歩約1分

自動車の場合

JR高知駅より6Km



地図



地域活動支援センター
てく・とこ・瀬戸

社会福祉法人
てくとこ会

地域活動支援センター

てく・とこ・瀬戸

・・・ってどんなとこ？

地域で生活する障がいのある方々がより充実した地域生活を送るために手伝いをしています。

開所日時

月曜～木曜、土曜 午前8:00～午後18:00
金曜、日曜、年末年始等はお休みです。

サービス一覧

● 困り事の相談や情報提供などの個別支援

● 日中活動(プログラム)の支援 てくとこ茶屋(就労準備)



● 地域交流活動(催し物の企画・参加)

● フリースペース(おるとこ)の提供

日中自由に過ごすことのできる
居場所を提供しています。

● 夕食サービス



自立訓練でつくっている夕食を提供
するサービスです。
450円でご利用いただけます。
※金・日はお休みです。

プログラム紹介

● てくとこ茶屋

(毎週土曜日 9時～12時)

てくとこせと内で喫茶店を行っています。
仕事の前準備や日中のリズム作りで参加している方もいます。
1回500円のお給料も出ます。
☆興味のある方はぜひ職員までお声がけください！

● クッキング

(毎週火曜日 10時半～12時頃)

メニューを決め、てくとこせとの厨房で昼食を作ります。
参加費用はおおよそ250円程度です。

● てくとこで遊ぼう

(毎週火曜日 13時半～14時半)

トランプやドンジャラ、ジエンガなどのボードゲームや
Wii等を楽しめます。

● スポーツクラブ

(毎週木曜日 10時半～1時間程度)

障害者スポーツセンターで、機械を使って筋肉トレーニングをしたり、体育館でレクリエーションスポーツを行い身体を動かしたりしてリフレッシュを図ります。

● その他

利用者の意見を取り入れて色々なことを行っています。

☆イオンへお買い物 ☆楽器 ☆お菓子作り
☆カラオケ ☆ドライブ ☆園芸 等々

その他、皆さんご希望するプログラムを取り入れて
いきたいと思っていますので、ご要望がある方は職員
までお声をお掛け下さい。

地域交流活動

● てくとこギャラリー

ロビー壁面を利用して、障害者や
地域の方々の作品展示(絵画や手芸等)
を行っています。



● フリーマーケット

毎週土曜日に地域の方に駐車場ス
ペースを提供し、リサイクル活動
と地域交流を行っています。



● 催し物の企画・参加

地域のお祭り(よこせと、サマフェス)
に出店を行っています。



○よこせと海辺にぎわい市
(毎年5月開催)



○サマフェスティバル
(毎年8月開催)



○南嶺ハイキング
(毎年10月開催)