

2025年10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	4
				10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
			13:00 てくとこティータイム			
5	6	7	8	9	10	11
定休日		10:30 クッキング	「鬼滅の刃」を 観に行こう		定休日	フリマ 茶屋
	13:00 スピリットアート展へ 行こう	13:30 てくとこで遊ぼう		13:00 スポーツクラブ		
12	13	14	15	16	17	18
定休日		10:30 クッキング		10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
	13:00 のいち動物公園へ いこう	13:30 てくとこで遊ぼう				
19	20	21	22	23	24	25
定休日		10:30 クッキング	10:00 園芸	10:30 スポーツクラブ	高知県精神保健 福祉卓球大会 & ポッチャ大会 (申込みは終了)	フリマ 茶屋
		13:30 てくとこで遊ぼう				14:00 楽器に触れよう
26	27	28	29	30	31	
南嶺 ハイキング		10:30 クッキング		10:30 スポーツクラブ	定休日	
	13:00 ドライブ&ウォーキン グ(岡崎牧場)	13:30 てくとこで遊ぼう				

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～

* クッキング参加申し込みは **当日9:45締切** です!!

◆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

◆鬼滅の刃を観にいこう◆

観客動員数が前作に追いつきそうな勢いで絶賛公開中の映画「鬼滅の刃 無限城編」を観に行きクエスト企画。大きなスクリーンでその世界観を堪能しましょう。

日 時: 8日(水) 上映時間により、集合時間が決まるため、参加者には催行が決まり次第お伝えします。

持ち物: 映画鑑、障害者手帳(*手帳があれば1,000円で観覧できます)

定 員: 2～6名で催行します

♪ドライブ&ウォーキング♪

3度目の正直企画笑 過去2回、いずれも天候不良で中止になった岡崎牧場へレッツドライブ&ウォーキング! 季節的に涼しくなるといいですねえ

日 時: 27日(月) 13:00 てくとこ出発

持ち物: 飲み物(水分補給用)、帽子、買い物代(希望者のみ)

●てくとこティータイム●

簡単なお菓子作りを楽しみつつ、てくとこでゆるやかな午後のひと時を一緒に楽しみませんか?作るものは当日のお楽しみということで。。(*・ω・)

日 時: 1日(水) 13:00 てくとこ集合

持ち物: 参加費(200～300円程度)

定 員: 2～6名で催行します

スピリットアート展へ行こう

高知の「芸術の秋」を彩るイベント スピリットアート展が今年も行われます。絵画や習字、共同制作作品など今年はどんな作品に出会えるのでしょうか。

日 時: 6日(月) 13:00 てくとこ出発

持ち物: 特になし(無料で観覧できます)

☆のいち動物公園へ行こう☆

9月に引き続き、動物たちと触れ合う企画第2弾(岡崎牧場を入れると第3弾になるかも笑)。有名なハシビロコウをはじめ、出迎えてくれる動物たちをじっくり見て回りましょう!

日 時: 13日(月・祝) 13:00 てくとこ出発

持ち物: 障害者手帳(手帳を持って行くと入園料が無料になります)、飲み物(水分補給用)

定 員: 2～6名で催行します

待ってるぜ。

南嶺ハイキング

秋の恒例行事です。よこせと地区を一望できる鷲尾山の山頂を目指します。登り切った後の爽快感と、山頂で食べる昼食のおいしさは登った人にしか味わえない醍醐味ですよ!

日 時: 26日(日) 8:30 てくとこ集合

持ち物: お弁当、飲み物、帽子、タオル

*参加締め切り 10/14(火)まで

新型コロナウイルス感染拡大防止に関するお知らせ

いつも地域活動支援センターでく・とこ・瀬戸を利用して頂き有難うございます。各感染症対策の一環として、引き続き当センターに来られる方に以下の事項の協力をお願いします。

【お願い事項】

- ・体調確認のため、来所時(プログラム参加・おるとこスペース利用等)は風邪症状の聞き取りと検温を行います。
 - ・37.5℃以上ある方は、プログラム参加・おるとこスペース・夕食サービスの利用は控えてもらいます。
 - ・熱がない方は、手洗い・うがい・手消毒を行ったうえ、プログラム参加・おるとこスペースの利用をしていただきます。
 - ・当センターでは発熱時の抗原検査は実施しておりませんので、発熱が認められた場合は速やかに帰宅し、ご自身での検査をお願いします。
- ※今後の状況に応じてプログラム、夕食サービス、てくとこ茶屋、フリーマーケットの実施内容を変更させていただくことがあります。ご協力よろしくお願いします。

※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。

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

担当: 甲藤、そねだ

※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。

地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸 8月活動報告・お知らせ



プログラムでメンバーさんに描いてもらった作品たちが、あなたをお出迎え!!

マリオパーティ、Wiiパーティ、Wiiスポーツ等々...

8月は、雨やコロナの影響でイベントや外出プログラムが中止に...そのため、普段のような活動報告ができません(;ω;)ウケ

そのため、番外編という形で掲示物やてく・とこで利用できるものの紹介を行いたいと思います。

トランプやUNOといったカードゲーム、オセロやドジャラ等のボードゲーム、わなげなどをあるとこスペースに置いています。“てく・とこで遊ぼう”で使うことが多いですが、プログラムがない日でも、自由に使っていただけます。職員に声をかけてもらえれば、一緒に行くこともできますよ(^_^)

ちなみにWiiを使いたい場合は、職員への声かけが必須です。



てく・とこギャラリー



久々にてく・とこギャラリーを開館！再開のスタートを切るのは、明神里さんの「ラルカちゃん LOVE♡LOVE～永野トメ子さん FOREVER～」展です。開催期間は、9月9日(火)～10月31日(金)となっております。個性豊かな作品たちに、ぜひぜひ会いに来てくださいね(^_^)



甲藤

最近咳が止まらない甲藤です。原因はおそらく、数日部屋の掃除ができていなかったことによるハウスダストです...家事を毎日行うのって大変ですね。私は習慣づけが苦手なので、とことくトーク(参加者おらずまだ一回も行えてない)でぜひとも話し合いたいですね(_)

甲藤氏が最近ゴホゴホ咳をして口数が減ったので、ずいぶん勤務中静かな時間が増えました笑。なんつって。元気印が静かになると心配ですね。環境整備も大事ですが、食生活も大事です。とりあえず色の濃い野菜をちゃんと食べなさいとおかんのようにしつつ甲藤氏に言い続け、逆に私の口数が増えています笑。



そねだ