

2025年12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	5	6
	13:00 ピアズリー展に 行こう			10:30 スポーツクラブ		フリマ 茶屋
7	8	9	10	11	12	13
定休日		10:30 クッキング 13:30 てくところ遊ぼう	10:00 園芸		定休日	フリマ 茶屋
14	15	16	17	18	19	20
定休日		10:30 クッキング 13:30 てくところ遊ぼう	13:00 てくところティータイム	10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
21	22	23	24	25	26	27
定休日		10:30 クッキング 13:30 てくところ遊ぼう		10:30 スポーツクラブ 13:30 クリスマス会	定休日	フリマ 茶屋 14:00 楽器に触れよう
28	29	30	31			
	10:00 フリースペースを 大掃除!	今年の思い出をふり返 りつつ、1年間使ったフ リースペースをみんなで				

プログラム開始時間

・クッキング 10:30～ ・てくところ遊ぼう 13:30～ ・スポーツ 10:30～

* クッキング参加申し込みは**当日9:30締切**です!!

クッキングの
締切時間が
変わりました!

◆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

ピアズリー展へ行こう

ヴィクトリア朝イギリスで活躍した画家
オーブリー・ピアズリーの初期から晩年
までの大回顧展が高知初開催!

有名な挿絵の数々や、色づけられたポ
スター画など、19世紀の退廃的で優美な
世界観を堪能しましょう。

日 時:1日(月) 13:00でてくところ出発

持ち物:障害者手帳(観覧料が無料にな
ります)



てくとこティータイム

クリスマス間近ということで、お豆腐と
ホットケーキミックスを使ったチョコレート
ケーキ作りに挑戦します!味の保証は一
切しませんが笑、みんなで楽しく作りま
しょう♪

日 時:17日(水) 13:00～

参加費:300円程度

召し上がれ～☆



てくとこ クリスマスパティー

毎年恒例のクリスマスパーティーの季節が今年もやって来ました!

短い時間ではありますが、真剣勝負のゲーム大会に美味しいクリスマスケーキを囲
んで、みなさんとクリスマスを楽しみたいと思います。

日 時:25日(木) 13:30～

参加人数:定員6名(定員に達し次第、受付終了)



今年の
笑いおさめを



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てく・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
もあります。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 10月活動報告・お知らせ

岡崎牧場



10月は後先考えずプログラムめちゃくちゃ入れてしまい、猛省しました笑!!けどどれも楽しかったので、今回はダイジェスト版でお送りします(*´σｰ)エヘ



ヤギさんの熱烈歓迎
3連発(((o/3)/



牧場で取れた生乳で作った、ソフトクリームをMOW満喫♡



のいち動物公園へいこう



今年はキリンが間近に見えたど〜(ハ▽ハ)/



卓球大会&ポッチャ大会



一投一投、緊張感が。。。

よし、来いっ!

見よ、王子サーブ!!



全国障害者スポーツ大会



地活メンバーの渡邊さんが6月に行われた障害者スポーツ大会出場後、全国大会出場の声がかかり、10月に全国大会へ!とてもきれいな銅メダルを見せてもらいました(〇_〇)お疲れさまでした!



甲藤

てく・とこに来て初めての年越しが近づいて参りました。最近、来たばかりの頃を振り返ることがしばしばあります(._)そねだ甲藤タッグがいつまで続くかわかりませんが、今年度中は引き続き仲良く地活を盛り上げていきたいですね(^o^)/ね、そねださん!

早くも年末年始の挨拶モードに入っている甲藤氏にビックリしているそねだです。最近、甲藤氏の眼鏡をはずした姿を拝んでみたいそねだですが、半年そらのタッグでは見せてもらえません笑。何とか年度末までには眼鏡の壁を突破したいと思います(/3ω3)/



そねだ