

2026年1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
				閉所日	定休日	閉所日
4	5	6	7	8	9	10
定休日	10:30 初詣&うどん	10:30 クッキング 13:30 てくどこで遊ぼう		13:00 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
11	12	13	14	15	16	17
定休日		10:30 クッキング 13:30 てくどこで遊ぼう	10:00 園芸	10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
18	19	20	21	22	23	24
定休日		10:30 クッキング 13:30 てくどこで遊ぼう	13:00 てくどこティータイム	10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
25	26	27	28	29	30	31
定休日	13:00 ボウリング	10:30 クッキング 13:30 てくどこで遊ぼう		10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋 14:00 楽器に触れよう

プログラム開始時間

・クッキング 10:30～ ・てくどこで遊ぼう 13:30～ ・スポーツ 10:30～

* クッキング参加申し込みは**当日9:30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

日初詣&うどん

新年を迎え、よいスタートを切るべく
初詣に参りたいと思います。
しな様で有名な土佐神社に行った後、
一宮のこがね製麺所でうどんを食べて
帰りましょう(∩^∩)

日 時:5日(月) 10:30でてくどこ出発
持ち物:1500円程度
参加人数:定員6名

いれこありますように...



てくどこティータイム

今回のてくどこティータイムはフレンチ
トーストづくり! 予算次第でフルーツ等
のトッピングも用意したいですなあ...(^o^)

日 時:21日(水) 13:00～
参加費:300円程度
参加人数:定員4名
※キャンセルは当日9:30までにお願
いします。それ以降はキャンセル料発生。

バリバリキャラメルに
するぜよ!



◆ボウリング◆

以前から希望の声があったボウリング...てくどこでやるボウリング(テレビゲーム)
は、ストライクが度々見られますが、本物はどうか(°°)
場所は“ボウルかつらしま”です。得意な方もそうでない方も、スコアを気にせず楽
しみましょう!!

日 時:26日(月) 13:00 てくどこ出発
参加人数:定員6名
参加費:2000円程度(2ゲーム代、シューズ代、飲み物代など)

えいやっ



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
センターに來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、てくどこ茶屋、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 11月活動報告・お知らせ

10月の反省を生かして11月は
プログラムの規模を縮小...す
ることもなく盛りだくさんでし
た笑!
今回もダイジェストになります
が、ご覧ください(/・ω・)/

ひっくい返ししたり、具
材を入れたり...焼き
手は大忙し(・D・)/

園芸

玉ねぎの苗を
植えました。

久米先生が伝授してくれました。

次は春に
行きたいなあ

秋から冬へ...
移り行く季節を
感じました。

長〜いきゅうり発見!!

てくところ de タコパ

てくところ ティーパーティー

喫茶SPOONへ行こう

タコ焼き奉行
降臨

ホットケーキミックス
でインゴのたいや
だんを作りました☆

こんがりキャラメルせ大成功♡

SPOON名物 フルフルりん

高知の老舗喫茶
SPOONへ! 味も
雰囲気も堪能し
てきました!

牧野植物園へ行こう

温室は独特の雰囲気でした。

年末年始のお知らせ

今年も残りあとわずか! 今年度の閉所期間は、12月30日(火)、12月31日(水)、1月1日(木)、1月2日(金)、1月3日(土)、1月4日(日)となります。尚、夕食サービスは12月27日(土)で終了となり、1月5日(月)から再開します。閉所期間中は電話相談や訪問等はお休みさせていただきますのでよろしくお願いします。

みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか? 来年も甲藤・そねだの凸凹コンビでみなさんの来所をお待ちしています

↓来年女です
ヒヒン。