

2026年2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	7
定休日		10:30 クッキング 13:30 てくとこで遊ぼう	13:00 てくとこティータイム	10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
8	9	10	11	12	13	14
定休日		10:30 クッキング 13:30 てくとこで遊ぼう	第29回 高知県立障害者 スポーツセンター 卓球大会	13:00 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
15	16	17	18	19	20	21
定休日		10:30 クッキング 13:30 てくとこで遊ぼう	10:00 園芸	10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
22	23	24	25	26	27	28
定休日	10:30 サニーアクシス いの店へいこう	10:30 クッキング 13:30 てくとこで遊ぼう		10:30 スポーツクラブ	定休日	14:00 第3回 ポッチャ 大会

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9:30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

◆てくとこティータイム◆

今月2月14日はバレンタインデー...と
いうことで、それにちなんでチョコレート入
り人形焼きをつくろうと思います(♡)

日 時:4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までにお願いま
す。**それ以降はキャンセル料発生。**



◆サニーアクシスいの店へ行こう◆

大人気買い物企画!今回は、様々なお店が集
まったサニーアクシスいの店へ!しまむら等の服
屋さん、靴屋さん、ダイソー、飲食店などなど...お
目当てのものがみつかるのではないのでしょうか。

日 時:23日(月) 10:30 てくとこ出発

参加人数:定員6名

持ち物:各自の予算金額



第3回ポッチャ大会

今年で第3回目となるポッチャ大会をてくとこ山にて開催いたします!優勝、準優勝
チームには豪華とは言いませんが景品が...(-_-)

普段関りのない方々との交流もできると思いますのでぜひぜひご参加ください!

日時:28日(土) 13:30てくとこ出発 14:00開始

場所:てくとこ山

持ち物:体育館シューズ、飲み物、防寒具など

地活利用時のルールが変わりました

重要!

- 来所時、地活職員に一言声をかけてください。
 - フリースペース(ドア付きの部屋)は飲食禁止です。
 - キーボード、パソコン、本、ゲーム機利用
⇒利用前に職員まで声をかけてください。キーボード、パソコンの利用は原則2時間です。
延長したい場合は、職員に声をかけていただき、他利用者の利用状況次第で判断します。
 - てくとこ・せとに入所されている地活登録者の方
キーボード、パソコン、ゲーム機を利用したいときのみフリースペースをご利用いただけま
す。本を読みたい場合は、おとこスペースでお願いします。いずれも利用前、職員への
声かけが必須です。
- ※ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

※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。

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 12月活動報告・お知らせ

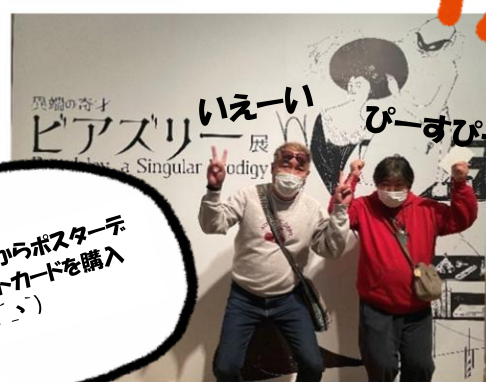
クリスマス会

ビアズリー展に行こう

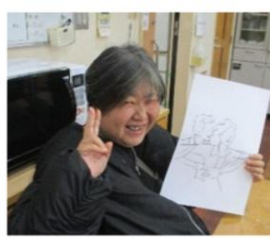
スポーツ大会



ホラーチックな挿絵からポスターデザインまで...ポストカードを購入した人もいました(´▽｀)



イラスト当てクイズ



スマッシュ!



お絵かき伝達ゲーム



見よ、このペンさばき!

ケーキタイム



まさか僕がジャンケンで勝てるなんて...



ハッピーニューイヤーでございます。初詣で引いたおみくじはこきち(小吉)でした。おみくじによると商いは「黙って待つべし」。なので今年は黙って年女の甲藤さんについていこうと思います。アヒヒーン。

あけましておめでとうございます(´▽｀)地活のプログラムで初詣にしようと思っていましたが残念ながら中止に...あのそねださんが「黙る」とは思えませんでしたので、今年も普段通りのそねだ・甲藤タッグでお送りいたします(´▽｀)



甲藤