

2026年3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	10:00 ひな人形づくり	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	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	13:00 てくとこティータイム	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	第29回 高知県立障害者 スポーツセンター バドミントン大会	フリマ 茶屋
22	23	24	25	26	27	28
定休日	10:30 餃子の王将に行こう	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	フリマ 茶屋
29	30	31				
定休日		10:30 クッキング 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9:30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

※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。

◆ひな人形づくり◆

3月3日はひな祭りということで、折り紙や絵でひな人形をつくっておるとこスペースを久しぶりにデコりたいと思います(◡_◡)♪

個性あふれるオリジナルひな人形を、ぜひぜひ作りに来て下さいね(◡_◡)

日時:2日(月) 10:00
場所:おるとこスペース



◆てくとこティータイム◆

今回作るのはバナナシェイク(◡_◡)★ミキサーを使わず、アイスとバナナを漬して作るというアナログな方法で挑みます笑

日時:11日(水) 13:00

参加費:300円程度

※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。**

🍡餃子の王将に行こう🍡

皆さんからリクエストのありました、ぶらり外食企画。今回は行列ができる人気店餃子の王将へ!!一品料理からセットメニューまで、たくさんありすぎて迷ってしまいそう(◡_◡)♪

当日は入店一番乗りを目指して出発するので、**集合時間厳守**をお願いします。

日時:**23日(月) 10:30 てくとこ出発**

参加費:**食事代(1,000～2,000円程度)**

・餃子 341円 ・炒飯 638円 ・唐揚げ 968円
・王将ラーメン 748円 などなど...

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、おるとこスペース**をお願いします。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
高知県瀬戸東町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

地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸 1月活動報告・お知らせ

ボウリングに行こう!



2ゲーム連続
スコア100越え!!

やった~!
スペアや~!!

足もつれて
おとつとつと

ボウリング初挑戦
の甲藤氏。

1年ぶりにボウリングに行ってきました!
毎週火曜日に行っている「てくとこで遊ぼう」で、ここ最近ではWiiスポーツボウリングをする機会が多くなっています。ゲームと違い、実際のボウリングの腕前はなかなかのかな!?と集いしメンバーといざボウリングがつかしまへ!

思った以上に床が滑ったり、ボールがすっぽ抜けたりと、実際のボウリング場ならではのハズニングに見舞われつつ、ストライクやスペアが出たときは拍手やハイタッチでお出迎えと、みんなで和気あいあいと過ごしました(/・ω・)/♪

両端の残ったピンの片方をはじいてスペアを取る「スプリット」という大技を披露したメンバーさんも、やはりゲームでは味わえない臨場感がありましたね。次は皆さん、めざせスコア100越え(o)/☆

てくとこティータイム ☕



毎回手作りおやつと暖かい飲み物で心をほっと癒すプログラム、てくとこティータイム。今回はフレンチトーストを作りました。「子どものころよく作った!」というメンバーさんもちらほら。今回はグラニュー糖をまぶして表面をカラメリゼした、おシャンティな仕上がりになりました。
甘いものを食べると、心も体も癒されますね♪



甲藤

3月いっぱいまで地活1年目が終了です。プログラム参加や居場所として来所されたユニークなみなさんととても楽しく過ごせた地活ライフでした(〜) そねださんとのタッグを褒めていただくこともありました。次年度の地活は引き続きそねだ・甲藤タッグになるのか、新たなタッグが誕生するのか...お楽しみに!!

年度末のこの時期は、昔から言われるように「1月:行く、2月:逃げる、3月:去る」とあつという間に日々が過ぎ去っていくように感じますね(汗)...って、このプログラム表が皆さまのお手元に届くのはまだ2月ですよ、甲藤氏!! 締めめの挨拶をするにはちょっと気が早い笑
もうしばらく甲藤氏の手綱を引っ張る役目を仰せつかっておきましょう笑



そねだ



2012