

2026年4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	10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
			10:30 レッツお花見			
5	6	7	8	9	10	11
定休日		10:30 クッキング			定休日	フリマ 茶屋
		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		
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
		13:30 てくとこで遊ぼう				14:00 Wiiスポーツボウリング大会
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	定休日	フリマ 茶屋
		13:30 てくとこで遊ぼう				
26	27	28	29	30		
定休日		10:30 クッキング	10:45 キボリノコンノ展	10:30 スポーツクラブ		
		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～ ・園芸 10:00～

*クッキング参加申し込みは**当日9:30締切**です!!

🌸レッツお花見🌸

お花が咲いているかわかりませんが、みんな
で針木自然公園へレッツお花見！お昼は近くの
スーパーで買って、一緒に食べましょう(〇〇)
花を愛でつつ、バドミントンや frisbee を持って
行って体も動かそうかなと思ってたり…

日時: 1日(水) 10:30 てくとこ出発

持ち物: 食事代、飲み物等

参加人数: 2~6名

※雨天の場合、中止となります。



🍪てくとこティータイム🍪

今回は今川焼もどきに挑戦!! ホット
ケーキを厚く焼いて、お手製カスタードク
リームを挟んだスイーツです(ωω)
ホットケーキを厚く焼けるかが“**ミソ**”(〇〇)

日時: 8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までをお願いします。

それ以降はキャンセル料発生。



▲Wiiスポーツ ボウリング大会▼

今年もやります! Wiiスポーツボウリング大
会!! 去年は初心者の方でも、大会中に上達
していく様子が見られました(〇〇)ですので、
初心者の方でもぜひぜひご参加くださいね。も
ちろん、景品もありますよ(∩^∩)

日時: 18日(土) 14:00～

場所: おるとこスペース



●キボリノコンノ展●

本物そっくりな作品がSNS等で話題の木彫り
アーティスト・キボリノコンノさんの展示が四国初開
催! 生卵やとろけるチーズが木で表現されている
のだとか...ポスターからにじみ出る美味感です
(∩^∩)

日時: 29日(水) 10:45 てくとこ出発

参加費: **先着2名に無料招待券あり!**

一般1200円(手帳割引利用不可)

参加人数: 2~6名



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。

※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

◆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。

2025年 地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸 をふり返ろう!(^^)!



盛りだくさんだった、2025年度の地活プログラム!楽しかった思い出を、写真とともにふり返りましょう(/・ω・)/♪



遊んでくれにゃ〜🐾



苗の植え方伝授中…



気分は牧野富太郎!



ポテチと言えば…せ〜の!!
「うすしお」「コンソメ!」

11月なのに、みんな半袖 de タコバ!



本格的なギョーザ作りに挑戦((((o´3`))☆

包んで焼いたギョーザがこちら。
オイシィネー。



メンバーさんリクエストによるチキン竜田定食も美味でした☆

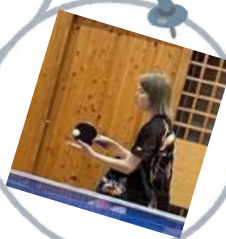
NEWS

強烈なスマッシュの応戦や、記念すべき初勝利など見ごたえ満点な大会でした!



2月は障害者スポーツセンター主催の卓球大会に参加したり、てくとこティータイムでは可愛らしい人形焼きを作りました!

パナアイスとチョコレートソースを添えておしゃれな仕上がりに♡



感謝



甲藤

こうしてふり返ってみると、色々活動してますねえ。猫カフェに行ったり、大勢でギョーザを包んだり、初めて体験することがたくさんありました。メンバーさんには感謝②です☆今年度はメンバーさんからよく「甲藤さんと堀田さんのコンビがいいですね。」と声をかけてもらい、不本意ながらですが(笑)甲藤さんとも充実した1年を過ごすことができました!来年度も色々皆さんと企画できたらいいですね(n´v´)n♪

ありがとう
ございました



そねだ

最初はそねださんの指示を仰ぎながらのプログラム運営…でしたが、次第に私も意見を出しながら、利用者さんと様々な活動を楽しませてもらいました! てくところに来るまで、全く料理をしなかった私ですが、クッキングや茶屋のおかげで、今ではフライパンを振れるように…(*_*)
来年度も阿伴の呼吸が乱れないことを祈って…そねだ・甲藤タッグの地活を温かい気持ちで迎えていただけたらと思います(笑)