

2026年5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
					定休日	フリマ 茶屋
3	4	5	6	7	8	9
定休日	10:30 レッツ ピクニック♪	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	※注意※ にぎわい市 準備のため 茶屋は お休みです!
10	11	12	13	14	15	16
よこせと海辺の にぎわい市		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
17	18	19	20	21	22	23
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
24/31	25	26	27	28	29	30
定休日	10:30 フジグラン高知周辺 ショッピング★	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

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!!

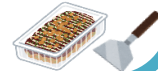
🌸レッツピクニック🌸

4月に予定していたお花見が雨天中止になったため、リベンジ企画です笑!お花見の季節は過ぎましたが、あたたかな日差しを浴びながら美味しいお弁当を食べたり、キャッチボールをしたりと自然を満喫しましょう(^▽^)/
日時:4日(祝・月) 10:30 てく&こ出発
持ち物:お弁当、飲み物等
参加人数:2~6名
※雨天の場合、中止となります。



🚢よこせと海辺のにぎわい市🚢

今年もやってきました、地活の恒例イベントその1!!潮風を肌で感じながら、一緒にお好み焼き出店に参加して下さる方を募集します。(日当・昼食あり)
日時:10日(日) 8:50 てく&こ出発
参加人数:定員4名
持ち物:飲み物、タオル、お財布(買い物をする方)



🍷てく&こティータイム🍷

おいもが美味しい季節...ではありませんが笑、スイートポテトを作ります!
暑くなってきたので、アイスも一緒に添えちゃったりなんかしても、いいかもしれませんね♪
日時:13日(水) 13:00~
参加費:300円程度

ほくほくおいしい◎



☆フジグラン高知周辺ショッピング☆

人気のショッピングプログラムです。フジグラン高知は衣料品のほか、フードコートも充実していますし、周辺にも手芸屋さんなどいろいろあります。ショッピングにランチと、ゆっくり堪能しましょう。
日時:25日(月) 10:30 てく&こ出発
参加費:買い物代、食事代
参加人数:2~6名で開催します。



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。

2026年 3月 地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸 活動報告

3月もモリモリ食べたぜよっ!!

2026.3.23 in 王将

中華
大好き♪

中華料理

フッキング&
てくとこティータイム



今回は「餃子の王将 高知駅前店」に総勢7名で行ってきました!ラーメンと炒飯、餃子がセットになったボリュームなものから、一人でも食べやすいジャストサイズなものまで、リーズナブルな中華を堪能しました!



今月も色々作ってみなさんと食べました(n´v´)n♪ てくとこの裏庭で元気に育ったスナップエンドウをいただいて、グラタンに添えると何とも色鮮やかに☆ グラスにチョコレートソースを垂らしてシェイクを注げば、都会のおしゃれなカフェにでも来たような気分になったり、ならなかったり...笑

みなさん、気づいた...??



ひな祭りは終わったけれど、絶賛展示中です笑

手作りひな人形をメンバーさんと作りました。ひな祭りの前日という、なかなかハードスケジュールでしたが笑 ジュールでお内裏様とお雛様の顔はちぎり絵なんですよ。山下清もびっくり笑!



私のコメントのせいで、そねださん異動説が出ていたようですが、今年度も地活は変わらず!そねだ・甲藤タッグでお送りしていきますので、よろしくお願ひいたします(*_*もちろん、大野さんもいますよ(´▽`)) “OOに行ってみよう!”や“OOしてみよう!”など、プログラムの希望お待ちしております(´▽`))



甲藤



そねだ

“物言う大型新人”甲藤氏が、この1年で大きく成長したので、母のような気持ちで見守っていたら、先日スーパーでどこかのご婦人に甲藤氏と親子に間違われてしまいました😱ショックを引きずりつつ、今年も甲藤・そねだ、時々大野な地活トリオにお付き合ひください(/ω•/)