

2026年6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
		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	13:00 てくとこティータイム			
7	8	9	10	11	12	13
定休日		10:30 クッキング	10:00 園芸		定休日	フリマ 茶屋
		13:30 てくとこで遊ぼう		13:00 スポーツクラブ		
14	15	16	17	18	19	20
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 カラオケ行こっ!	13:30 てくとこで遊ぼう				
21	22	23	24	25	26	27
定休日	10:00 レオ・レオーニとスタバたち	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				
28	29	30				
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～ ・園芸 10:00～

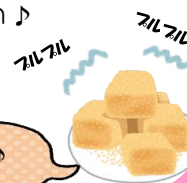
*クッキング参加申し込みは**当日9:30締切**です!!

てくとこティータイム

徐々に夏に向かっていく、この季節。涼しさを呼び込むべく今月はわらび餅を作ってみます! 相変わらず当日の出来に不安は残しつつ笑、一緒に楽しく作りましょう(´▽`)ﾉ♪

日時:3日(水) 13:00
参加費:300円程度

わらび~もち~♪



カラオケ行こっ!

お待たせしました、久しぶりの「カラオケ行こっ!」でございます。のどに自慢のある皆様のご参加お待ちしております。予約を行う関係で、参加希望の方は**10日(水)まで**にご連絡ください。

日時:15日(月) 13:30 てくとこ出発
参加人数:2名以上で催行
参加費:1,500円程度

※注意※
会計の都合上、フードやドリンクの個別注文はご遠慮ください。



レオ・レオーニとスタバたち

ちいさなさかなのお話「スイミー」や、ちょっとかわったねずみのお話「フレデリック」の作者であるレオ・レオーニの作品展「レオ・レオーニと仲間たち」が高知県立美術館で開催されています。作品を通して、絵本作家だけでなく画家、彫刻家としても活躍したレオーニの生涯に触れてみましょう。鑑賞後はちょっと一息、スターバックスコーヒーでコーヒープレイクも☆多(美術鑑賞、スターバックス両方への参加となります)

日時:22日(月) 10:00 てくとこ出発
参加費:障害者手帳持参で無料(手帳なしの場合は1,400円)、スターバックスでの飲食代 1,000円程度
参加人数:2~6名で催行します。



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 4月 地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸 活動報告

今川焼を作ろう!

てくとこティータイムではすっかりおなじみのホットケーキミックスを使って、今川焼作りに挑戦!

厚く焼いたホットケーキを半分に切り、手作りカスタードクリームを挟んで、想像以上にボリュームな今川焼(...いや厚焼きホットケーキカスタードクリーム添えというべきか笑)が完成しました!

まるでハンバーガーのようなサイズの今川焼を、おしゃれにフォークとナイフでいただきましたとさ

お腹いっぱい♪
夢いっぱい♪

私たちが作りました

Wiiスポーツ ボウリング大会 vol.2

昨年引き続き、今年も「Wiiスポーツボウリング大会」を開催しました!日ごろからプログラムで腕を磨いている方も、久しぶりに遊ぶ方も混ざって2試合の合計得点を競った今大会。ストライクやスペアが続くと、敵味方関係なく拍手や歓声上がる楽しいひと時でした。

優勝は下村さん。
スプリットスピン賞
とダブルゲットです!

リモコンを明後日の方向に振る
福井さん。

島田さんは2試合目にスコアが
50以上ジャンプアップ!

キボリ/コン/展

本物ぞっくりの木彫り作品にみなさん時間を忘れて見入っていましたね!
美味しそうなパンやケーキにお腹が…(´ρ`)

最初は同じ木なのに、どんな姿にも変えられる。どんな人も同じだというメッセージが込められています!



そねだ

4月に予定していたお花見が雨で中止になったため、5月にピクニックを企画しましたが、ピクニック前日も見事な土砂降り…。当日天気は回復したものの、地面の乾き具合を考慮し結局ピクニックも中止になりました(´;ω;`) 外出企画は天候との闘いですね。
この1年をかけて、「甲藤vsそねだ 雨女はどっちだ!?対決」をやってみようかと思案中です笑。

お花見もピクニックも天候に恵まれず…お花見に関しては翌日に晴天でした。嫌がらせでしょうか(´-´) どちらか一方がプログラムに出るということが少ないので、雨女対決はきっと決着がつかないことでしょう…(°°)
次からは雨天時の代替案もしっかり考えます(´-´);



甲藤