

2026年7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	定休日	フリマ 茶屋
			13:00 てくとこティータイム			
5	6	7	8	9	10	11
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		
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				
19	20	21	22	23	24	25
定休日	10:00 海の日 海を見に行こう	10:30 クッキング	10:00 野良時計の ヒマワリを見に行こう	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	31	
定休日		10:30 クッキング		10:30 スポーツクラブ	定休日	
		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

今回はトースターを使ってクッキー作りに挑戦! 先に言っておきますが、本来はオーブンで作るものなので、多少のアレはまあ、ご愛嬌ということで...笑 今回も楽しく作りましょう♪

日時:1日(水) 13:00
参加費:300円程度



海の日に海を見に行こう

20日(月・祝)は海の日ということで、海岸沿いをてくとここと歩きましょう。サーフィンやマリンスポーツに興じている人たちが見れるかも。

日時:20日(月・祝) 10:00 てくとこ出発
参加人数:2名以上で催行
参加費:無料
※曇りなので、水分補給の準備は各自でお願いします。



野良時計のヒマワリを見に行こう

安芸市の観光名所の一つ 野良時計前に咲くヒマワリが開花する頃合いを見計らって、ドライブに行きましょう。当日はヒマワリの観賞だけでなく、人気のセルフうどん屋「いおき家」や安芸駅周辺を散策しようと思います(/・ω・)/♪

日時:22日(月) 10:00 てくとこ出発
参加費:食事代、買い物代(合わせて2,000円程度)
参加人数:2~6名で催行します。



駅周辺は地産産市
や有名な洋菓子店も
あるよ!

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 5月 地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸 活動報告

よこせと海辺 のにぎわい市



今年もてくとこ会はお好み焼きを販売しました!利用者さんや職員さんも買いに来てくださり、おかげさまで目標の200枚すべて完売できました(^)

いつもは茹でたもやしを入れていますが、今回は食感を楽しむべくもやしを鉄板で炒めてトッピング。現状に甘んじることなく、実は進化を遂げている(?)てくとこ会のお好み焼きでした笑。



当日頑張ってくださいましたみなさん、お疲れさまでした!



甲藤

ちなみに雨天中止となったピクニックの代わりに、てくとこ体育館でダーツやフリスビー、バドミントンなどあれこれやって想定外の体力を消耗しました笑。



5月のティータイムはスイートポテトを作ったなあ...アツアツのおいものに冷たいアイスは間違いないねえ!

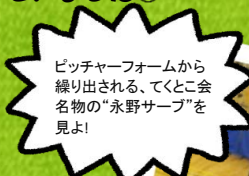


第28回高知県 障害者スポーツ大会

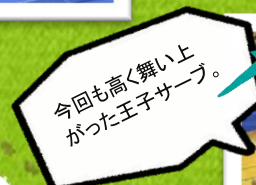
第28回高知県障害者スポーツ大会 卓球の部に今年はてくとこ会から3名の選手が参加しました。独特なサーブや素早い返球で相手を翻弄したり、それぞれの対戦方法で善戦していました!



全国大会を経験し、余裕すら感じます!



ピッチャーフォームから繰り出される、てくとこ会名物の“永野サーブ”を見よ!



今回も高く舞い上がった王子サーブ。



5月のピクニックPGIは雨で中止になりましたが、にぎわい市はお天気に恵まれて決行できました(^)今年はそのねださんの代わりに指揮をとろうと思ってましたが早々のトラブルで頭が真っ白...終始顔が能面のようなと言われてしまいました(_)

今年のにぎわい市は焼き手の補助に入りましたところ、鉄板の熱さにビックリです!気温の高さよりも鉄板の熱でへろへろになりながらも、能面のような顔の甲藤氏が気が気でなかったそねだです。ちなみにトラブルというのは、お好み焼きをひっくり返すへらを事務所に忘れてきたという、まあまあな大罪をおかしてしまった凸凹コンビでした笑。



ぞねだ