

# 2026年8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<br>フリマ<br>茶屋                                |
| 2            | 3                                          | 4<br>10:30<br>クッキング<br>13:30<br>てくところ遊ぼう  | 5  | 6<br>10:30<br>スポーツクラブ                          | 7<br>定休日  | 8<br>フリマ<br>茶屋休み                              |
| 9<br>定休日     | 10                                         | 11<br>10:30<br>クッキング<br>13:30<br>てくところ遊ぼう | 12 | 13<br>13:00<br>てくところティータイム<br>13:00<br>スポーツクラブ | 14<br>定休日 | 15<br>フリマ<br>茶屋休み                             |
| 16<br>定休日    | 17                                         | 18<br>10:30<br>クッキング<br>13:30<br>てくところ遊ぼう | 19 | 20<br>10:30<br>スポーツクラブ                         | 21<br>定休日 | 22<br>フリマ<br>茶屋                               |
| 23/30<br>定休日 | 24/31<br>(31日) 10:30<br>ジミー大西<br>ホームタウン高知展 | 25<br>10:30<br>クッキング<br>13:30<br>てくところ遊ぼう | 26 | 27<br>10:30<br>スポーツクラブ                         | 28<br>定休日 | 29<br>フリマ<br>茶屋休み<br>9:25<br>イオン de<br>ショッピング |

プログラム開始時間

・クッキング 10:30～ ・てくところ遊ぼう 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!!

## ◆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

## てくところティータイム

先月実施できなかったのが、今回リベンジでトースターを使ってクッキー作りに再挑戦!うまく焼けるのか、先月からずっとヒヤヒヤしておりますが笑、楽しい午後のひと時になるようがんばります(^\_^)q!!

日時: 12日(水) 13:00  
参加費: 300円程度



## イオン de ショッピング

もう何回目になるか忘れましたが笑、皆さまからリクエストの多いイオンモールショッピングヘレツツラゴー(〇´▽`)〇♪混雑が予想されるため、出発時間を早めに設定しておりますので、遅れずに集合していただくようお願いします。

日時: 29日(土) 9:25 てくところ出発  
参加人数: 2名以上で催行(定員5名)  
参加費: 各自買い物、食事代



## ジミー大西 ホームタウン高知展

タレントとしてだけでなく、画家としても精力的に活動をしているジミー大西さんの大規模展覧会が高知で開催されます!カラフルで独特なジミーちゃんの世界観を覗いてみましょう。

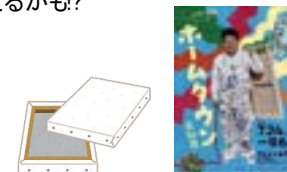
開催期間中は高知に滞在するそうで、運が良ければご本人に会えるかも?

日時: 31日(月) 10:00 てくところ出発

参加費: 1,200円

(障害者手帳をお持ちの方は無料になるので、必ずお持ちください)

人数: 2～5名で催行します。



## 地域活動支援センターからのお知らせ

いつもてく・とこ・瀬戸をご利用いただき、ありがとうございます。

7月より、地域活動支援センターはスタッフの体制が変わります。そのためプログラムの内容や、てくところ茶屋の営業日が変わることがあります。また、訪問等により事務所を空けることもあるため、電話相談などに対応できない時間帯も増えるかと思ひます。ご迷惑おかけしますが、できる限り利用してくださる皆さまの毎日に支障が出ることをないよう努めてまいりますので、今後ともよろしくお付き合いください!m(\_ \_)m>

※てくところ茶屋営業日は、プログラム表にてご確認ください。

※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

※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 6月 地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸 活動報告

## 手作り わらび餅♪



まぜまぜ…



まぜまぜまぜまぜ…

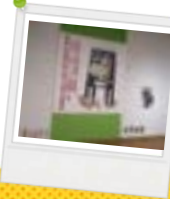


6月はわらび餅づくりに挑戦！  
わらび粉と水を混ぜたものを火にかけ、固まってきたらその手を止めることなくさらにぐるぐるかき混ぜ、しばらく氷水につけてしっかり固めたら出来上がり！  
添えるきな粉に塩と砂糖を加えることで、市販のわらび餅についてくるあの甘じょっぱいきな粉が完成し、ちょっと感動しました笑。

## レオ・レオーニとスタバたち



ネズミのフレデリックがお出迎え！



イタリアの多彩な芸術家 レオ・レオーニの展覧会に行ってきました。有名な「スイミー」や「フレデリック」はもちろん、色々な絵本が実際に取って読めるコーナーがあり、メンバー、スタッフ共時間が経つのも忘れて絵本を読みふけっていました。鑑賞後はスターボックスへ。長めのソファが置いてあり、ゆったりとしたおしゃれな空間で、冷たいコーヒーを飲んでまったりしてきました🌈🌟



くつろぎながら絵本が読めちゃうんです！



## カラオケ行こっ!! part2



お久しぶりのカラオケです。新メンバーも加わり、バラエティ豊かな選曲のオンパレード!でした。前回の八十八か所巡りのロックナンバーに続き、今回も「日本の米は世界一!」「辻利の抹茶♪」といった一度聴いたら忘れられないフレーズだらけで、数日たっても気づけば口ずさんでいました笑。



私たちが作りました

### おまけ

種崎の畑に植えたジャガイモが今年もたくさんできました!収穫したジャガイモは茶屋やクッキングでおいしくいただきました(/・ω・)/♪