

2026年9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
		10:30 クッキング		10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ
		13:30 てくとこで遊ぼう				
6	7	8	9	10	11	12
定休日		10:30 クッキング			定休日	フリマ
		13:30 てくとこで遊ぼう		13:00 スポーツクラブ		茶屋
13	14	15	16	17	18	19
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
		13:30 てくとこで遊ぼう				
20	21	22	23	24	25	26
定休日		10:30 クッキング		10:00 や・シィパーク へ行こう!	定休日	フリマ
		13:30 てくとこで遊ぼう	13:00 てくとこティータイム	※スポーツクラブは お休みです!		茶屋
27	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～(第2木曜日は13:00～)

* 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

や・シィパークでまさかのマサラ!

メンバーさんのリクエスト企画です◎

海水浴シーズンを終えてもまだまだ暑い日が続いていると思いますが、残暑を吹き飛ばす、本格インドカレーのお店「マサラ」に行きたいと思ひます。食後は併設されている道の駅 やすでのお買い物や海岸沿いを歩いたり、ぶらり気ままに過ごしたいと思ひます。

日時:24日(木) 10:00 てくとこ出発(24日のスポーツクラブはお休みです!)

参加費:食事代、買い物代(2,000円程度)

てくとこティータイム

今回はさつまいも餅を作りたいと思ひます。秋にはまだ少し早いですが、お芋大好きな方も、別にお芋がそこまで好きでない方も笑、一緒にコネコネ作りましょう((((oノ´3`)ノ♪

日時:23日(祝・水) 13:00～

参加費:200～300円程度



プログラムは少し減っていますが、お話ししたり、オセロや、ランブなど色々できますので、来所された際は気軽に声をかけください☆



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した。そのためプログラムの内容や、てくとこ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。

野良時計の向日葵を見に行こう



一面に広がるひまわり
に感動



野良時計をバックに
トゥットゥルー

人気のセルうどん屋
さんで昼食タイム



うどん屋近くの伊尾木
洞もちょこっと散策

22日(水)は高速に乗って、安芸市へ
行ってきました。安芸市のシンボル 野
良時計は、ヒマワリの名所としても有名
なんです。メンバーさんの背丈ほどある
ひまわり畑は、ちょうど見ごろを迎えて
おり、遠路はるばるやってきた私たちを
元気に迎えてくれました!



ひまわり畑に
吸い込まれていくよう...

「寅さん地蔵」にも
ご挨拶!



めっちゃ
暑かったけどお笑



海の日に見に行こう

7月20日(月曜日)

今日は、みんなで宇佐しおかぜ公
園に行きました。入り口に大きなク
ジラさんがいて、ビックリしました。
とても暑かったので、帰りにソフト
クリームを買って食べました。
またクジラさんに会いに行きたいで
す(小学生の日記風に読んでね笑)

ちなみにプログラム名はスピッツの
「海を見に行こう」という曲からつけ
ています。だれもツッコんでくれない
ので、自分でネタばらし笑。

ニャニャー

そねだのひとりごつ。

安芸市のヒマワリは見ごたえ十分でした!
咲き誇る景色を見て、ここは北海道かどこかではない
かと勘違いしたりしなかったり笑
この素晴らしさを家族にも見せたいと思い、2週間ほど
経った休日行ってみると...あんなにお出迎えしてくれ
ていたヒマワリたちが完全にしょぼくれモードで下を向
いており、場所を間違えたんじゃないかと錯覚してしま
いましたΣ(°ロ°Ⅲ)ガーン
プログラム当日あたりが、ぼっち見ごろだったようで
すね!

営業中

