

2026年10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
				10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ
4	5	6	7	8	9	10
定休日		10:30 クッキング 13:30 てくとこで遊ぼう		13:00 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
11	12	13	14	15	16	17
定休日		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
18	19	20	21	22	23	24
定休日		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	10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋 14:00 お買い物ツアー
25	26	27	28	29	30	31
南嶺 ハイキング		10:30 クッキング 13:30 てくとこで遊ぼう	13:00 地域活動支援センター 交流会	10:30 スポーツクラブ	定休日	フリマ

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!!

てくとこティータイム

今回はバナナカラメルフレンチトーストでティータイム。甘さが文字から浮き出てくるのがわかります笑。参加希望の方、その日の糖分摂取は控えめに!!

日 時:21日(水) 13:00～
参加費:200～300円程度

バナナはおやつ
だっきー。



物価高に負けるな!お買い物ツアー

日用品や食料品がちよっとお得に買えるディスカウントストア ダイレックスと、品ぞろえ豊富な激安の殿堂 ドン・キホーテを巡るお買い物ツアーを企画!

この機会に色々ストックしてみたいかでしょう(/・ω・)/!?

日時:24日(土) 14:00てくとこ出発
参加費:買い物代
参加人数:2～5名で催行



地域活動支援センターからのおしらせ

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えます。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

◆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 8月 地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸 活動報告

てくところクッキングDiary

毎週火曜日は、みんなで昼食を作って食べる「クッキング」のお時間。“安くておいしい”をモットーに、色々な料理にチャレンジし、てくところ内で飯テロを起こしています笑。

料理は火加減が命だっ!!

調理組は焼き具合を合わせながら、一緒に炒めます。

調理に片付けに、マルチに活躍してくれる小松さん。

お先にいただきますね。

今日のおにぎりはたくわんが入ってウマす!

こちらは「てくとこティータイム」で作ったスコーン。トースターを使ってサクサクチョコスコーンができました!

おまけ

ジミー大西 ホームタウン高知展

タレント、そして画家として活躍するジミー大西さんの展覧会に行ってきました。独特の世界観広がる絵画がキャンパスを越えて、楽器やオブジェにまで広がり、とても楽しい空間に包まれていました(´▽`)n

鑑賞中、なんとジミーちゃんがやって来た!!

作品に感化されたポーズ笑

そねだのひとごつ。

最近クッキングはメイン料理のほかに、ちょっとしたサラダや汁物も添えるように色々献立を考えています。

こんなところで言うのもなんですが、最近メンバーさんが「そねださんの作る味噌汁はおいしいですからね。」と言ってくださり、少々図に乗っております笑。

そねだは寝て伸びるタイプなので、これからも調子に乗ってください(*^^)v