



1月のプログラム活動の報告

1月5日(木) 健康体操

5名の参加者で、軽めのストレッチ・筋肉トレーニングを行いました。最後は、AKBのフライングゲットにあわせてのリズム体操。久しぶりにウキウキしたあ♡とのコメントいただきました。



1月13日(金)・27日(金) お掃除カフェ

慣れた手つきで掃除機を扱い、ちゃっちゃとお掃除は終了。カフェタイムでは、自分の良い所や楽しかった話を3つ語ろう!!との提案をいただき、楽しく会話ができました。  
たあふく通信の良い所：①挿絵がかわいい ②文字とイラスト・写真のバランスが良い ③読み応えがあるが飽きない。なんちゃって～(笑)



1月21日(土) 女子ヨガ

ヨガの合間に「身体」の話を伺いました。2/3が水分、1/6がタンパク質で出来ており、肝臓は12日、骨は7～8カ月で半分作り変えられるんです。ってことは、1年半前の自分と今の自分は違うってこと!? 良い食生活で新しい「善い自分」が作れるのかも(\*^-^\*) そんな話も聞けました。



1月21日(土) 通信発送準備

久しぶりに少人数の3名で開催。時間内に終わるかなあ・・・の心配は杞憂に過ぎず、無事終了して郵便局へ持ち込むことができました。流石です。ありがとうございました。でも・・・やっぱり大勢でやりたい!! 定員8名なんだから...



1月28日(土) 卓球

前回の優勝者、惜しくも連覇ならず。勝負は時の運といいますが、運を味方につけるもつけないもあなたの気持ち次第(こんなことわざがあったような無かったような・・・) “優勝する”の熱い心意気で参加ください!



★たあふく通信Twitter (B利用者さんのつぶやき)★  
寒風負けそうなあなた! ミカンをおひとついかがですか? 風邪予防に美味しくいただきます～す  
職員より: いつもミカンや野菜が入った袋を下げて来所されますが、それが元気の秘訣なんです(\*^-^\*)



ねん がつごう  
2023年3月号  
つうしん  
たあふく通信  
ちいきかつどうしえん  
(地域活動支援センター)



ねん かつ にちけつごう  
2023年2月18日発行  
だいごう  
第57号

3月ですね。春はとにかく嬉しくなります。日が延びて明るい時間が長くなり、少しずつ空気が温み、木の芽や蕾もふくらんで…。花粉が舞うようなちょっと困った状況もありますが、やはり、明るくて暖かいということが、気持ちを弾ませてくれます。

ところで、前号で、個人の目標で「美術館めぐりなど再開したい」とお話ししましたが、実は「アイツ」が落ちていた頃、【岡本太郎展】に行ってきました。完全予約制で安全確保の環境でしたが、「芸術は爆発だ!」のとおり、実物は桁違いの迫力がありました。美術館展示なのに作品の写真撮影放題で自由な空間でした。作品についてのコメントは凡人の私は控えますが、岡本太郎氏がインタビューで応えたという「本職? 人間だ!」の言葉通り、何にもとらわれず、自分のありのままの情熱をまっすぐにぶつけた作品たちに、元気をもらってきました。  
好きなことや好きなものたちは、いつも元気や勇気をくれますね。さて、次は音楽かな(〜♪)



☆☆ 『市民講座 ～スマホ決済に潜む罠～』開催のお知らせ ☆☆

3年ぶりの市民講座を開催いたします  
 日時: 3月10日(金) 10:00～12:00  
 場所: 立川市総合福祉センター2階 視聴覚室  
 講師: 消費生活センター 常山あかね氏  
 テーマ: 消費生活被害について  
 人数: 30人程度  
 申し込み: 2月28日から電話にて受付開始



スマートフォンやインターネットの普及によって生まれた、昨今の消費生活被害やトラブルについての予防や対応方法を学びます。講座はどなたでも参加出来ますので、ご家族・ご友人もお誘い合わせの上是非ご参加ください。詳しくは同封のちらし、又は職員まで。

立川市社会福祉協議会 地域活動支援センターたあふく  
 〒190-0013 東京都立川市富士見町2-36-47 (総合福祉センター内)  
 TEL: 042 (503) 9109 FAX: 042 (548) 1724  
 ホームページ: <http://www.tachikawa-shakyo.jp/chiiikatudou.html>  
 メール: [chikatsu@tachikawa-shakyo.jp](mailto:chikatsu@tachikawa-shakyo.jp) 開所日時 火曜日～土曜日 (9:00～18:00)  
 ※ 祝祭日はお休みです。



# 2023年3月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
2/26	2/27	2/28	1	2	3	4
やすみ (休)	やすみ (休)			健康体操		
5	6	7	8	9	10	11
やすみ (休)	やすみ (休)				市民講座	女子ヨガ
12	13	14	15	16	17	18
やすみ (休)	やすみ (休)					通信 発送準備
19	20	21	22	23	24	25
やすみ (休)	やすみ (休)	やすみ (休)			お掃除カフェ	卓球
26	27	28	29	30	31	4/1
やすみ (休)	やすみ (休)				お花見	

注) 交流スペースにてプログラムを開催している時間帯は、参加者以外は利用できません(お掃除カフェ)



## 3月10日(金)

市民講座～スマホ決済に潜む罠～

時間: 10時～12時

場所: 視聴覚室

講師: 消費生活センター 常山あかね氏

テーマ: 消費生活被害について

人数: 30名程度

\*詳しくはちらしにて



3月のプログラム申し込み開始は、  
2月25日(土)からです

\*市民講座のみ、28日(火)から

# プログラム案内



3月2日(木) 健康体操

ゆっくり身体を動かそう

時間 14時から15時半

活動場所 視聴覚室

定員 8名程度

\*参加をお待ちしています

3月11日(土) 女子ヨガ

女子だけでヨガをしよう

時間 10時半から12時

活動場所 第2活動室

定員 6名程度

\*参加をお待ちしています

3月18日(土) 通信発送準備

たあふく通信の発送準備をしよう

時間 13時半から15時

活動場所 第2活動室

定員 8名程度

\*参加をお待ちしています

3月24日(金) お掃除カフェ

皆で交流スペースをお掃除しましょう

時間 14時から15時

活動場所 交流スペース

定員 5名程度

\*参加をお待ちしています

3月25日(土) 卓球

楽しく卓球をしよう

時間 13時半から15時

活動場所 第2活動室

定員 6名程度

\*参加をお待ちしています

3月31日(金) お花見

昭和記念公園の桜を愛でに行きましょう

時間 10時半から14時

定員 15名程度

参加費用 500円(お弁当代)

\*詳細はちらしにて

\*プログラムは、諸般の状況により中止させていただくことがございます。