



がつ かつどうほうこく
2月のプログラム活動報告

がつ か もく
2月2日(木) ヨガ

さむ こわば からだ じしん たいじゅう つか じんぞう
寒さで強張った身体を自身の体重を使ってときほぐしました。腎臓
のツボを刺激したり、腸を温める食事の話なども聞きました。俗に
言う腸活ですね。お勧めの腸活があれば教えてください(#^_^#)



がつ か きん そうじ
2月10日(金) お掃除カフェ



よそういじょう こうせつ ひ さんか そうじ かいさい
予想以上の降雪があった日、おひとりの参加でお掃除カフェが開催され
ました。ひとりでも関係ないさあああ(心強い!)と仰ってください
り、丁寧なお掃除後は職員とのツーショットカフェに移りました。多岐
に渡る情報を披露して下さったので、職員は心の中で、フムフム、メ
モメモと忙しかっただらう!?

がつ にち もく じょし
2月16日(木) 女子会

きざてん す はなし たんじょうび てづく はなし ゆうじん はなし
喫茶店でゆっくり過ごした話。誕生日にケーキを手作りした話。友人の話。
病院での話などなど。あっちこちに話題が飛んで一貫性があるような無いよ
うな無いような...。そんな会話に心癒されている女子会でございます、(^o^)
日差しが気持ちよさそうですね。



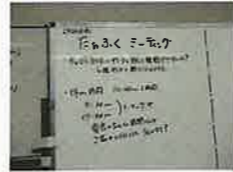
がつ にち ど
2月18日(土) 女子ヨガ

まえ がつ しゅうりょう じょし いま きせつ からだ じょうか
ラスト前(3月で終了)の女子ヨガ。今の季節にどれだけ体の浄化が
出来たかで夏の体調が決まるんだとか(えっ、そうなん?)⇒夏はもう
始まっている(マジか!?)⇒女子ヨガが23年度もあればなー(そ
だそーだ!)⇒みんなでお願い!!ポーズ(違うけど)
とは言っても、とっても楽しい時間をすごしていただけたようです。



がつ か きん
2月24日(金) たあふくミーティング

かつぱつ いけんこうかん
活発な意見交換、ありがとうございました!
話合った内容は、同封の報告書をご確認ください。



★★たあふく通信Twitter (C利用者さんのつぶやき)★★

交流スペースの1000Pジグソーパズルが完成しました!自分はこの辺のピースを入れたなと思
いながら鑑賞しています。今はウルトラマイクロサイズ2000Pに着手中(笑)



職員より:きれいなパズルで部屋が明るくなりました。ちっちゃーいウルトラマイクロサイズ、頑張りすぎないでくださいね。

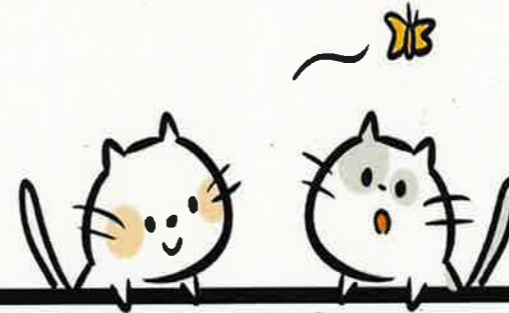


ねん がつごう
2023年4月号
つうしん
たあふく通信
ちいきかつどうしえん
(地域活動支援センター)



ねん がつ にちほつこう
2023年3月22日発行
だいごう
第58号

さくらまんかい きせつ あお そら さくら みずべ さくら すてき ま はな
桜満開の季節となりました。青い空に桜、水辺の桜も素敵です。そしてハラハラと舞う花びらは、
遠山の金さん? いえいえ、そうじゃなくて・・散るその姿までも見惚れてしまいます。
4月は新年度スタートとなります。「1年生になったら〜♪」と新品のランドセルを背負ったのは遠い
遠すぎる昔のこと、半世紀以上が経ってしまったということです。内緒ですが♡
さて、新年度のプログラムは、去る2月24日に開催したたあふくミーティングを経て変更致します。
昨年度に引き続き健康面を重視し、健康体操とヨガをそれぞれ毎月1回行えるようにしました。自分の
体と向き合う良い機会となりますので、都合のつく方は是非ご参加ください。たあふくは皆さんのご意見
ご協力を得て、ここまで来ています。今年度も皆さん、よろしくお祈りします。 酒井



☆☆ 登録の更新について ☆☆

4月より新年度になりますので、新たに登録が必要になります。
登録料は500円で、期間は2023年4月~
2024年3月までです。
更新の方も新規登録の方も、4月1日(土)から
受付開始となりますので、早めの登録をよろしくお
祈りいたします。

*詳しくは職員まで



☆☆ ゴールデンウィーク開所スケジュールのお知らせ ☆☆

4月29日(土)~5月1日(火)・・休み
5月2日(火)・・開所
5月3日(水)~5月5日(金)・・休み
5月6日(土)・・開所
*上記の前後は通常通りです。

下記カレンダーでご確認ください

日	月	火	水	木	金	土
4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29
やすみ (休)	やすみ (休)		女子会		お掃除カフェ	やすみ (休)
4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
やすみ (休)	やすみ (休)	開所	やすみ (休)	やすみ (休)	やすみ (休)	開所

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 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4月 日程表



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

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)

4月のプログラム申し込み開始は、3月28日(火)からです

プログラム案内



4月6日(木) ヨガ

ゆっくり身体を動かそう

時間 14:00~15:30

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

4月15日(土) 通信発送準備

みんなで準備しよう

時間 13:30~15:00

活動場所 ランチルーム

定員 8名程度

*参加をお待ちしています

4月22日(土) 健康体操

楽しく身体を動かそう

時間 10:30~12:00

活動場所 第1活動室

定員 6名程度

*参加をお待ちしています

4月22日(土) 卓球

大いに楽しもう

時間 13:30~15:00

活動場所 第1活動室

定員 6名程度

*参加をお待ちしています

4月26日(水) 女子会

女子だけでいっぱい話そう

時間 14:00~15:00

活動場所 和室

定員 5名程度

*参加をお待ちしています

4月28日(金) お掃除カフェ

お掃除後は楽しい時間をご一緒に

時間 14:00~15:00

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

*プログラムは、諸般の状況により中止させていただく場合がございます。