



3月のプログラム活動報告

3月2日(木) 健康体操

肩甲骨動かしていますね。姿勢も良くなりそう。これからの薄着の季節、後ろ姿がシュッとなっていると何気ないTシャツも素敵ですよ。♡背中美女目指して2023年度も肩甲骨動かそう!!

*31日(金) お花見の様子は、1面にて紹介しています



3月11日(土) 女子ヨガ

今回で終了の女子ヨガ。初開催は9月。講師のポーズを真似することだけでも大変な様子だったけど、7回目にもなると余裕さえ感じるポーズじゃないですか(*^。^*) 継続は力なり。もったいないので、どこかでヨガ続けましょう。



3月18日(土) 通信発送準備

班ごとに責任をもって(時間内に)仕上げることを第一優先として折々していきました。「お手伝いお願いします」「手伝えますよ」と、班を超えて声掛けで、今回も無事発送出来ました。写真は、出来上がった封筒を「ジェンガ」みたいに積み上げたところでハイチーズ。バランスよし(#^。^#)



3月24日(金) お掃除カフェ

隅々まで掃除した後のカフェタイムでは、割引できる宿、スポーツ、WBCの話など多方面に渡って話しました。みなさんも役立つ話を教えてくださいね。余談：侍ジャパン、カッコ良かったですね。熱くなりましたね。交流スペースでも熱い観戦をしました。



3月25日(土) 卓球

4名+ボランティアさん+職員の総当たり戦で白熱したラリーを楽しみました。1名の方は今回は見学ということで、スコアラーをしてくださいましたよ。いろいろな役目で参加出来ますので、体力に自信の無い方も顔を出してくださいね。お待ちしております



★★たあふく通信Twitter (D利用者さんのつぶやき)★★

簡単料理レシピが好き。丸ごとシタケにマヨネーズ塗ってチーズを乗せてオーブントースターで焼く。とか、ナスに油を回しかけてから焼くと少ない油で済む。とか。やってみてください。美味しいですよ。職員より：マイレシピに追加します。



2023年5月号
たあふく通信
(地域活動支援センター)

2023年4月19日発行
第59号

初夏の陽気を感じている今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？令和5年度になり、早1カ月が経ちます。5月は新しい環境にも慣れて少しお疲れの方もいらっしゃるかもしれませんね。そんな時は、無理をせずに休みましょう！軽～く体を動かしたり、お喋りしたり、美味しいものを食べたり…も効きそうですね。「そんなこと言われても、運動とか一人だとなかなか出来ないんです(^_A)」とボヤいている、そのあなた！そういう方こそ、ぜひ「たあふく」にお出でください。「たあふく」では、色々なプログラムを用意して、皆さまをお待ちしております。「たあふく」でやってみたいことがありましたら、お気軽に職員までお伝えください。リクエストカードに書いていただいてもOKです★よろしくお祈りします(*^_^*)



☆☆ お花見に行ってきました!! 3月31日(金) ☆☆

たあふくのお花見といえば、昭和記念公園と〇〇さんとこの特製弁当。えっ？誰かマンネリって言いました？昭和記念公園は季節や場所によって違う面がたくさん。お弁当は特製！特製ですよ!! マンネリなわけないし、楽しみでしかない。というわけで、皆で出かけて行きました。桜も菜の花もチューリップもクリスマスローズも満開!! 春爛漫とはこーゆーことなんでしょうね(*^_^*) サッカーやバレーボール、ポッチャも楽しみました。



☆☆ 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(月)・・・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。

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



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)					やすみ (休)
4/30	1	2	3	4	5	6
やすみ (休)	やすみ (休)		やすみ (休)	やすみ (休)	やすみ (休)	
7	8	9	10	11	12	13
やすみ (休)	やすみ (休)			健康体操 	お掃除カフェ 	
14	15	16	17	18	19	20
やすみ (休)	やすみ (休)					通信 発送準備
21	22	23	24	25	26	27
やすみ (休)	やすみ (休)				たあふく ミーティング 	ヨガ 卓球
28	29	30	31	6/1	6/2	6/3
やすみ (休)	やすみ (休)		女子会 			

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)



5月26日(金) たあふくミーティング

時間: 14:00~15:00
 活動場所: ランチルーム
 定員: 無し
 議題: 2023年度プログラムについて



5月のプログラム申し込み開始は
 4月28日(金) からです



プログラム案内



5月11日(木) 健康体操

楽しく身体を動かそう
 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



5月12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 10:00~11:00
 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



5月20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 第1活動室
 定員 8名程度
 *参加をお待ちしています



5月27日(土) ヨガ

ゆっくり身体を動かそう
 時間 10:30~12:00
 活動場所 第1活動室
 定員 5名程度
 *参加をお待ちしています



5月27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



5月31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



*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。