



12月のプログラム活動報告

*8日(金)お掃除カフェ、23日(土)健康体操は、紙面の関係で割愛させていただきました

12月7日(木) ヨガ

ヨガのラジオ体操といわれるほどポピュラーな「太陽礼拝」をすこしだけ行ってみました。写真のポーズは、下がった内臓を定位置にする効果があるんだ。下ッ腹ポッコリさんは着目だね。



12月15日(金) たあふくミーティング

感染症対策緩和については、マスク任意、交流スペース利用人数・時間制限解除などが話し合われました。来期のプログラムの希望にもたくさん意見を出していただきありがとうございました。詳細は同封の議事録をお読みください。



12月23日(土) 卓球

しばらく優勝から遠のいていた方が久しぶりに優勝しました。優勝の感想は?⇒嬉しいです!!(*^v^*)←おめでとうー(パチパチパチパチ) 緊迫した勝負の卓球から和やかなピンポンへ。1度で2種類の違った時間の流れがありました。どっちも楽しいよ〜。



12月27日(水) 女子会

23年最後の女子会も、いつものように楽しく会話が弾んでいきました。ほっこりした話題で年末の忙しさを忘れることが出来たでしょうか(*^v^*) 新しいメンバーも毎回少しずつ加わっています。今年もみなさん気軽に参加してみてくださいね〜♪



12月30日(土) 年末会

大晦日イブに「カップ麺」をみんなで食べました。今年の天ぷらはエビよ〜♡。しかも1尾+半分に切ったエビ天かとり天が選べたの(笑) もちろんデザートもあって、楽しいお食事タイムになりました。今年も美味しいものを美味しく食べられる胃と気を養っていこー。



★★ 伝言版 ★★ (たあふくより) 投稿お待ちしております!!



2024年2月号

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)

2024年1月19日発行 第68号



明けましておめでとうございます。今年も皆さんと一緒に良い1年にしたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

お正月から大きな地震や飛行機事故など、大変な出来事がありました。被害にあわれている方は、まだ大変な生活が続くと思われます。私たちにできる支援を考えていきたいと思っています。

今年の抱負は、「整理整頓」です。身の回りのことや仕事をしていくうえでも心がけていきます(特に机の上も…) 須崎



☆☆ 毎年恒例 職員が2024年の抱負を語ります ☆☆

- 寺島：腸内環境を整え、スッキリ楽しく過ごしていきたいです。
- 臺：ストレッチは毎日、筋トレは1日~2日おきに続けるのが良いと行きつけの〇〇のトレーナーから、教えてもらいました。3日坊主で終わるまじ!!!……? どこまで続くかな~
- 酒井：今年の干支、上り龍のごとく向上心を胸に上を目指していきたいです。昨日よりも今日の目玉焼の方がうまく焼けたぞ!・・・とかですが(笑)
- 小泉：健康第一!
- 野口：体力気力を温存しながら、そろそろと歩んでいきます。が、口角の上げっぷりはだけは今年も全力で。
- 津根：いよいよFO代、最後の年となります。ステキなシニアを目指して頑張ります。と言っても、もう遅いかな…。時の流れに身をまかせ、ぼーっと暮らしていくのもありですよね。無理しない~。



たちかわししゃかいふくしきょうぎかい ちいきかつどうしえん
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。



日	月	火	水	木	金	土
1/28 やすみ ①休	1/29 やすみ ①休	1/30	1/31 じょしかい 女子会	1 ヨガ	2	3
4 やすみ ①休	5 やすみ ①休	6	7	8	9	10 けんこうたいそう 健康体操 たつきゅう 卓球
11 やすみ ①休	12 やすみ ①休	13	14	15	16 そうじ お掃除カフェ	17
18 やすみ ①休	19 やすみ ①休	20	21	22	23 やすみ ①休	24
25 やすみ ①休	26 やすみ ①休	27	28 じょしかい 女子会	29	3/1 そうじ お掃除カフェ	3/2

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)
*ランチ時間(12時~13時)は、ランチ利用者以外は利用できません



2月のプログラム申し込み開始は、1月27日(土)から

プログラム案内



2月1日(木) ヨガ
気持ち良く身体を動かそう
時間 14:00~15:30
活動場所 視聴覚室
定員 7名程度
*参加をお待ちしています

2月10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 5名程度
*参加をお待ちしています

2月10日(土) 卓球
大に楽しもう
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

2月16日(金) お掃除カフェ
お掃除後の楽しい時間をご一緒に
時間 13:15~14:15
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

2月28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 7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ことがございます。