



がつ かつどうほうこく
2月のプログラム活動報告

がつ にち もく
2月1日(木) ヨガ

写真の「ほぐし棒」を使って脚のマッサージをしたり、冷えに弱い腎臓に刺激を入れ血の巡りを良くする「浄化のポーズ」を行いました。良い汗をかき、すっきりしたあ。との感想をいただきました、(^o^)
家にある棒で代用できるのかなあ。先生に教えてもらいましょう。



がつ か と けんこうたいそう
2月10日(土) 健康体操

「脳トレ」を初導入しました!! 頭を働かせながら運動することで脳へエネルギーを巡らせる力が加速するんだそうです。次回も「脳トレ」をしたいという希望を伝えた方もいらっしゃいました。力が加速するってどんな体験になるんでしょうね。まずは、継続は力なり!なので、皆さんの(継続)参加をお待ちしています。



がつ か と たっきゅう
2月10日(土) 卓球

早いサーブやラリーで熱戦が繰り広げられる中で、実力が追い付いていない...と悩む方がいらっしゃいました。実力差がある対戦の時、強い方は利き手ではない方でラケットを持つ。や、前半を練習の時間に充てるなど、誰でも楽しめる卓球にしようと意見交換もしました。一緒に楽しむ為いろいろな工夫に余念がない卓球プログラムです。



がつ にち きん そうじ
2月16日(金) お掃除カフェ

希望の掃除アイテムを使って念入りにお掃除。使ったアイテムを持っての記念撮影もしてみましたあ♡♡
お掃除後のカフェタイムでは、おやつ部門初登場の「豆餅」をいただきながら、トランプをしたりフリートークを楽しみました。



がつ にち すい じょしかい
2月28日(水) 女子会

今回は特別参加許可をもらったぬいぐるみが見守る中、いつもと同じように和気あいあいと会話が弾みました。笑いたい、情報が欲しい、何かを発散したい人などなど。参加をお待ちしています(^_^)-☆



★★ 伝言版 ★★ (たあふくより)

野球ボードゲーム入荷しました!!

*不定期に試合開催中。@交流スペース



ねん かつごう
2024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 にちほつごう
2024年3月19日発行
だい 70号

季節が移り、うらかな春の陽気が感じられる日々になりました。少しづつコロナ前の日常に戻りつつある新年度を迎えました。コロナは大変でしたが、これまで当たり前だと思っていたことが実はそうではなかったことに気づいたり、これまで慣習的に行っていたことの見直しを行う良いきっかけにもなりました。たあふくではみなさまのご協力のもとまだ少し制限を行っていますが、引き続き感染対策と緩和をバランス良く行いつつ、今年度もたあふくがみなさまにとって楽しく、安心して過ごせる場所になればいいなと思っております。

プログラムでは、ヨガを一旦休止して健康体操を月2回行っていく予定としています。プログラムについても順次パワーアップしていく予定です。こんなことやりたいな、もっとこうしたらど

うだろうといったご意見がありましたが、遠慮なくお聞かせください☆
個人的には寒いのが嫌いで冬は冬眠休暇があればいいのに(笑)と思っています。暖かくなる春は、灰色だった冬の空気が黄色やピンクの春の明るい色に変わる気がして、やる気が出てきます。
花粉症さえなければ最高なのに(*^-^*) 小泉



☆☆ 退職のご挨拶 ☆☆

たあふく利用のみなさんへ
3月末をもって退職させていただくことになりました。私 がたあふくに来たのは4年前のコロナ禍はじまりの年でしたので、みなさんにお会いするまでに2ヵ月ほどかかったのを覚えています。でも今ではすっかり「慣れ親しんだ仲になれたなあ」と思っています。お別れは本当に辛いのですが、前を向いて歩こう。涙がこぼれないように上を見上げるかも。
みなさん、お元気で。ありがとうございました。 酒井



ゴールデンウィーク開所スケジュール

今年のGWは、5月4日(土)が休みになります。
その他は通常通り開所しておりますので、来所をお待ちしています(^-^*)

日	月	火	水	木	金	土
4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
やすみ	やすみ	←	開所(通常通り)	→	やすみ	やすみ
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
やすみ	やすみ	←	開所(通常通り)	→		

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/chikatudou.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。



2024年4月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
3/31	1	2	3	4 健康体操	5	6
やすみ (休)	やすみ (休)					
7	8	9	10	11	12 お掃除カフェ	13
やすみ (休)	やすみ (休)					
14	15	16	17	18	19	20 健康体操2 卓球
やすみ (休)	やすみ (休)					
21	22	23	24 女子会	25	26	27
やすみ (休)	やすみ (休)					
28	29	30	5/1	5/2	5/3	5/4 やす 休み
やすみ (休)	やすみ (休)	← 開所 (通常通り) →				
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
やすみ (休)	やすみ (休)	← 開所 (通常通り) →				

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



4月のプログラム申し込み開始は、3月28日 (木) からです

プログラム案内



4月4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 第1・2活動室

定員 7名程度

4月12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

4月20日 (土) 健康体操2

楽しく身体を動かそう

時間 10:00~11:30

活動場所 第1活動室

定員 5名程度

4月20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

4月24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



*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。