



2月のプログラム等 活動報告

2月4日（火）SST

初参加3名と、常連と言っても過言ではないメンバーで開催しました。今回のウォーミングアップは「さわやか深呼吸」。気持ちのほぐれる言葉を言いながら伸びをし、その後、自分を幸せにする言葉を自由に発表しディスカッションしました。初参加の方も有意義な時間を持って頂けたようで、もっと早くから参加すれば良かった。との感想をいただきました。
*私のさわやか深呼吸は、☆珈琲のパンケーキダブル～。伸び～。



2月6日（木）やさしい体操

足指、足裏のマッサージから開始し、タオルを使った脳トレ的な体操、内ももを鍛える体操を行いました。リズム体操は、「上を向いて歩こう」を歌いながら、ゆっくりとした動作で負荷をかけていきました。じんわりと汗ばむくらいの丁度よい運動量でした。



2月21日（土）お掃除カフェ

今回のカフェ話題は最近の物価。高いねえ。高騰してるよねえの一択と思いきや、値下がってきている商品の共有もしました、(^o^)
綺麗に掃除した後の交流スペースでは、いろいろなことが語られています。



2月26日（水）女子会

初参加の1名、職員1名を含み総勢8名で女子会スタート！！
それぞれが気になっていることをプチ告白し、それに対して「気にしなくていいよ」と言い合ったり、寄り添った言葉をかけたりして談笑しました。
女子会メンバーの一言、ありがたいですね♡



2月28日（金）たあふくミーティング

春のお花見お出かけの詳細や、新規・既存プログラムのことを話しました。皆さん主催のちょっとしたプログラム（仮称）についてもお知らせし、呼び名や通称を募集していることもお伝えしました。
詳しくは、同封の報告書をご確認ください。



2025年4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）



2025年3月19日発行
第82号

桜がキレイに咲き誇る季節がやってきました。昨年は、桜の開花のタイミングが難しく、たあふくでも花見を延期した経緯がありました。今年の東京の桜の満開予想は3月28日ごろだそうです。予想通りに行けば今年は延期することなく花見を満喫することができるかもしれません。あとは晴天に恵まれることを祈るばかりです。

さて、4月は年度が変わり、新生活をスタートさせるなど節目の月でもあります。何か新しいことを始めるにはうってつけですね。私は今年、「出不精を解消して行きつけのお店を増やす」といった内容の目標を掲げています（たあふく通信2月号参照）。毎年、目標をギリギリ達成できていないので今年はしっかりと早めに行動に移しています。最近新しくおいしいお店も開拓できています。ラーメン屋さんばかりですが……。春になり暖かい日も増えてきましたが、まだまだ寒暖差の大きい陽気です。体調には十分に留意して新年度の始まりという節目の月に、皆さんも何かを始めたり、行ったことないところへ行ってみるというのはいかがでしょうか。

たあふくは今年の6月で開所して丸7年が経ちます。皆様のご理解とご協力のおかげで、たあふくとしても成長することができています。引き続き、皆さんとともにたあふくを進化させていきたいと思っていますので、今年度もたあふくをよろしくお願いいたします。寺島



☆☆

登録のご案内

☆☆

☆☆

ゴールデンウィークかいしよ

G W 開所スケジュール

☆☆

4月より新年度となりますので、新規・更新登録を受付けいたします。

登録開始：2025年4月1日（火）より
登録料：500円



*詳しくは職員まで



4月29日（火）休み
5月3日（土）開所
5月6日（火）休み

日	月	火	水	木	金	土
4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
やすみ (休)	やすみ (休)	やすみ (休)	通常通り	通常通り	通常通り	開所
5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
やすみ (休)	やすみ (休)	やすみ (休)	通常通り	通常通り	通常通り	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

とうきょうとたちかわしふじみちよう

そうこうふくし

ない

〒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: <https://www.tachikawa-shakyo.or.jp/business-guide/chiiikatsudou/>

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。



2025年4月 日程表



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

開始: 3月26日(水) から 締切: 原則開催日の前日まで

*水分補給用の飲料を持参してください

プログラム案内



4月3日(木) SST

みなぎょうりよく ゆういぎ じかん
皆で協力して有意義な時間にしよう

時間 14:00~16:00

活動場所 第1活動室

定員 7名程度



4月11日(金) お掃除カフェ

お掃除後の楽しい時間も一緒に

時間 13:15~14:15

活動場所 交流スペース

定員 無し



4月19日(土) 健康体操

気楽に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19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30日(水) 女子会

女子だけでいっぱい話そう

時間 14:00~15:30

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あります

