



がつ 9月のプログラム かつどうほうこく 活動報告

がつ か もく
9月4日（木）SST

なつ そうき か えら もと ししん なつ おも
夏を想起されるワードが書かれたカードを選び、それを元に自身の夏の思い出を語るというウォーミングアップを行いました。どんな思い出が語られたのでしょうか。
こんかい こうし やす しよくいん かいさい
今回は講師がお休みでしたので、職員リードでの開催になりましたが、いつもと変わらないくらい充実した時間となりました。



がつ か きん そうじ
9月12日（金）お掃除カフェ



ひさ やきゅうばんとうじょう でばん はこ
カフェタイムでは、久しぶりの野球盤登場！！なかなか出番がなく箱にインしていることが多いボードゲームなのですが、実習中の学生さんも一緒にみんなで楽しく遊びました。

がつ にち ど けんこうだいそう
9月20日（土）健康体操

こんかい はげ おこな りつゐ ざい ふか
今回もすこーしだけ激しめなメニューを行いました。立位と座位では負荷が変わるので、1回目は立位、2回目は座位にするなど自分の体力に合わせて変更した方もいらっしゃると思います。それぞれの都合でそれぞれの楽しみ方で時間が流れます。最後はフラダンスと整理体操でクールダウンです。



がつ にち ど たつきゅう
9月20日（土）卓球



さんかしゃせんいん はや しゅうこう だいせっち そうあ せんしゅうりょうご
参加者全員で早めに集合し、台設置を行いました。総当たり戦終了後でも時間が余っていたので、総当たり戦2回目突入！！
つか み しんぱん とくてんかかり ふんとう こち あせ
疲れも見せずに、ラリーに、審判に、得点係にと奮闘され、心地よい汗が光っていました(*^*)v

がつ にち すい かい
9月24日（水）はぴふら（ハッピーフラワーの会）

こんかい わだい はみが しかた はみが こ は
今回のスタートの話題は「歯磨きの仕方」。歯磨き粉も歯ブラシもフロスも多種多様なので、いろいろな磨き方が語られたのではないのでしょうか。大切な歯を守るために、正しくしっかりと歯磨きをしましょうね。
はみが はなし さいきん(1)のうかい けい
びっくりした歯磨き話：最近芸能界デビューしたアイドル系グループメンバーのひとり、歯磨きに2時間かけるんですって。そのうち摩擦でなくなるのか心配（汗）



ねん がつごう
2025年11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 にちほっこう
2025年10月17日発行
だい 89号

あいだ あつ おも き ことし のこ げつ
ついこの間まで暑いなと思っていましたが、気づけば今年も残すところ2ヵ月ほどになっていました。年々、月日が流れるのを早く感じています。

すこ き はや ことし ふ かえ よ なかてき けつ あか
さて、少し気が早いですが今年を振り返ってみました。世の中的には決して明るいニュースだけではないかと思いますが、個人的には楽しかったこともたくさんあった年だったように感じています。

でぶしょう わだし ことし しんかんせん ひこうき の りょうこう ていばん
出不精な私ですが、今年は新幹線や飛行機にも乗りひっそりと旅行してきました。定番のスポットから少しディープなスポットまで非日常を味わうことができました。もちろんその土地ならではの美味しい料理や飲み物（主にお酒ですが）も堪能しました。計画通りにいかないことやお腹を下すこともありましたが全部が良い思い出になっています。今年も残りわずかですが、まだまだ楽しい思い出も作っていただきたいと思います。

がつ こうよう むか こよみ うえ りつとう ふゆ はじ い かんたんさ
11月は紅葉がピークを迎え 暦の上では立冬にあたり、冬の始まりとも言われています。まだまだ寒暖差が厳しい日が続きますが体調には留意して、一日一日を大切に過ごしましょう。 寺島



☆☆ 登録のお願い ☆☆

ねんど のこ げつ
2025年度も残り5ヵ月となりました。
とうろく すみ かた ねんない とうろく ねが
登録がお済でない方は、年内の登録をお願いいたします。
とうろくりょう えん
登録料は500円です。

くわ しよくいん と あ
詳しくは、職員までお問い合わせください。



☆☆ たあふくミーティング ☆☆

ちい かり せいしきめいしやう き
小さいプログラム（仮）の正式名称が決まりました！
「みんなのプログラム」です(*^_^*)
みんなでいろいろな企画を立てて、いっぱい楽しみましょう！
ほか はな あ ないよう かん
その他の話し合い内容に関しては、同封の報告書を一読ください。



たちかわししゃかいふくしきょうざいかい 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: <https://www.tachikawa-shakyo.or.jp/business-guide/chiikikatsudou/>

メール: chikatsu@tachikawa-shakyo.jp

かいしよにちじ かようび とうようび

開所日時: 火曜日～土曜日（9:00～18:00）

しゆくさいじつ やす

※祝祭日はお休みです。



2025年11月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
10/26 やすみ (休)	10/27 やすみ (休)	10/28	10/29	10/30 SST	10/31	1
2 やすみ (休)	3 やすみ (休)	4	5	6 SST	7	8
9 やすみ (休)	10 やすみ (休)	11	12	13 お掃除 カフェ	14 健康体操	15 卓球
16 やすみ (休)	17 やすみ (休)	18	19 交流スペース 開所時間 9:00~14:30	20	21	22
23/30 やすみ (休)	24 やすみ (休)	25	26 はびふら ハッピーフラワーの会	27 あきがいしゅつ 秋の外出 たまどうぶつこうえん 多摩動物公園	28	29

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)

*12時~13時はランチ時間です。飲食している方がいらっしゃる場合があります

*11月のプログラム申し込みについて

開始: 10月28日(火) から

締め切り: 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

*11月19日(水)

交流スペースの開所時間が変更になります

開所時間: 9:00~14:30

*ご協力のほど、よろしくお願いします

プログラム案内



11月6日(木) SST

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



11月14日(金) お掃除カフェ

お掃除後の楽しい時間と一緒に

時間 13:15~14:15

活動場所 交流スペース

定員 無し



11月15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



11月15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

*13:15準備開始



11月26日(水)

はびふら(ハッピーフラワーの会)

あれもこれも...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

*“女子会”改名しました



11月27日(木) 秋の外出

みんなで多摩動物園に行こう

集合 10:30

活動場所 多摩動物公園

定員 なし

*詳細はチラシにて



*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