



がつ 10月のプログラム かつどうほうこく 活動報告

がつ か もく 10月2日(木) SST

こんかい 今回のウォーミングアップは、空気のボールのキャッチボールと夏の思い出を語るです。どちらも一度実施していますので、ボールの投げ先に困っている方へ歩み寄ってボールをキャッチしたり、テーマ無しで夏の思い出を語ることができました。たあふく職員の夏の思い出(交流スペース編)は、エアコン効き過ぎで寒。エアコン効いてて最高♡←空調への感想。思い出にあらず!



がつ か きん そうじ 10月10日(金)お掃除カフェ



さんかしゃ ていあん だいはう おこな カフェタイムでは、参加者の提案で、トランプの「大富豪」を行いました。ルールをよく知らない自己申告される方もいらっしゃいましたので、ペアを組んでお互いにサポートしながら進行。お掃除後の楽しい時間となりました。

がつ にち と けんこうたいそう 10月18日(土)健康体操

ゆうさんそうどう つか きん おこな ストレッチや有酸素運動、タオルを使った筋トレ、スクワットを行いました。すこしハードな部分もあったのか、常連参加の方も少々お疲れモードになっていたようです。ハードな部分はあまりないプログラムですが、自分にはキツイって思ったら休憩してもOK。「そこお。休憩しなーい!!(ピシッ)」なんて絶対に言わないですから(\*^\_^\*)



がつ にち と たっきゅう 10月18日(土)卓球



はつさんか かた ふく なが つづ たの とくてん き と き おも 初参加の方を含め、長く続くラリーを楽しんだり、得点を決めた時には思っきり嬉しい表現をしたりして、素の自分で過ごせた時間になったのかと思います。また、お互いの趣味や推し活の話が盛り上りました。

がつ にち すい かい 10月29日(水)はぴふら(ハッピーフラワーの会)

わだい ことか こんかい にしげん 話題に事欠かない「はぴふら」。今回は、クレジットカードや二次元コード決済の怖さ、立川駅前の変化、漫画の聖地立川、子ども食堂、朝ドラ、旅などね、話題の範囲が広いでしょ(\*^\_^\*) はな まんぞく き まんぞく かい せひさんか 話して満足、聞いて満足の会なので、是非参加してみてください。すっきりしますよ~



ねん がつごう 2025年12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 2025年11月19日発行 だい 90号



ことし がつごう えきまえ き むら おお しろ とり か さぎ しゅるい とり きおん 今年の3月号に、駅前の木に群がる大きな白い鳥のことを書きましたが、鶯の種類らしきその鳥も気温の低下に合わせて10月半ば頃から同じ木に戻ってきました。相変わらず丸くなって白い提灯のように眠っています。猛暑&酷暑の夏から一変して、急速に冷え込んできた気候。もしも木々の声が聞こえたら、私たちみたいに「も~気温の変化についていけない~ 紅葉できない~(+\_+)」などとあちこち大騒ぎかもしれませんね。想像するとかかなり賑やかそう(^\_^A

ねん ま ごろ ま なか いろいろ つ 1年はあっという間、でもこの頃、あっという間の「あっ」の中に色々なことが詰まっているな~としみじみ感じるようになりました。そして、出来事の大きさに関わらず、笑っちゃうこと、落ち込むこと、ドキドキすること、ほんわかすることなどなど... 心を動かしながら1年を過ごしてきたのだなあと。目に見える忙しさの奥で、誰の心もいつも忙しい!! だから、本当に1年お疲れ様でした。今年の自分をたくさん褒めてあげてくださいね♡ 来年もよろしくお願いいたします。\_( \_)\_ 墓



☆☆ 年末年始の開所スケジュール ☆☆

ねんまつ ねんしよ か き とお かいしよ 2025年末・2026年初は下記の通り開所いたします。

- 12月27日(土)まで・・・通常通り
- 12月30日(火)・・・開所(年末会) 15:00まで
- 12月31日(水)~1月2日(金)・・・休み
- 1月3日(土)・・・開所(ポッチャ大会) 15:00まで
- 1月6日(火)より・・・通常通り

くわ しょういん と あ \*詳しくは職員までお問い合わせください

| 日     | 月     | 火           | 水     | 木   | 金            | 土    |
|-------|-------|-------------|-------|-----|--------------|------|
| 12/28 | 12/29 | 12/30       | 12/31 | 1/1 | 1/2          | 1/3  |
| やすみ   | やすみ   | 開所<br>(年末会) | お休み   | お休み | 開所<br>(ポッチャ) | 開所   |
| 1/4   | 1/5   | 1/6         | 1/7   | 1/8 | 1/9          | 1/10 |
| やすみ   | やすみ   | 開所<br>通常通り  | 開所    | 開所  | 開所           | 開所   |



たちかわししゃかいふくしきょうざかい 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](mailto: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12月 日程表



| 日     | 月  | 火                   | 水                        | 木                                  | 金             | 土                    |
|-------|----|---------------------|--------------------------|------------------------------------|---------------|----------------------|
| 11/30 | 1  | 2                   | 3                        | 4<br>SST                           | 5             | 6                    |
| 7     | 8  | 9                   | 10                       | 11                                 | 12<br>お掃除 カフェ | 13                   |
| 14    | 15 | 16                  | 17                       | 18<br>交流スペース<br>開所時間<br>9:00~14:30 | 19            | 20<br>健康体操<br>X'mas会 |
| 21    | 22 | 23                  | 24<br>はぴふら<br>ハッピーフラワーの会 | 25                                 | 26            | 27                   |
| 28    | 29 | 30<br>ねんまつかい<br>年末会 | 31                       | 1/1                                | 1/2           | 1/3<br>開所<br>ボッチャ    |

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

\*12月のプログラム申し込みについて

開始: 11月27日(木)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

\*12月18日(木)

交流スペースの開所時間に変更になります

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



12月4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

12月12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

12月20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

12月20日(土) クリスマス会

楽しいことをみんなで一緒に

時間 13:30~15:00

活動場所 交流スペース

定員 無し

参加費 100円

12月24日(水)

はぴふら(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

12月30日(火) 年末会

2025年最後のお楽しみ

時間 12:00~13:30

活動場所 ランチルーム

定員 15名程度

参加費 100円

\*そば(他)アレルギーの方はお申し出ください

\*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