



11月のプログラム 活動報告

11月6日(木) SST

今回のウォーミングアップは、“じゃんけん金持ち”です。最初に1万円札を10枚(もちろんただの紙です)もらい、ひとりづつじゃんけん対戦し、勝ったら相手の紙幣を獲得します。全員との対戦終了後の手持ち金額で、何が欲しい、何をしたいとの希望を語るといものでした。どんな希望が語られたのでしょうか。持参された河童バッチコレクションも鑑賞しました。



11月14日(金) お掃除カフェ

交流スペースをお掃除した後は、あまりにお天気が良かったので散歩に繰り出しました。色づき始めた木々を見ながらゆったり歩いてきましたあ(*^_^*)



11月15日(土) 健康体操

ストレッチ・エクササイズ・筋トレと通常の体操をこなしたあと、た・た・たオール投げ!実施。講師が先日行ったアーティストライブ恒例の動きを取り入れたんですって。ノリノリでタオルを投げてますねー。ライブみたいに楽しそうですねー。♪♪のってくれ、あーはー♪♪



11月15日(土) 卓球

2名の初参加を含めた4名で総当たり戦を行い、初参加者のひとりで元卓球部の方が全勝しました。さすが卓球経験者ですね。もうひとりの初参加の方もとても意欲的で、態勢を崩しながらも球を打ち返しラリーを続けておられました。見守る常連さんの視線もとても暖かくて、居心地良く運動ができた時間となりました。



11月26日(水) はぴふら(ハッピーフラワーの会)

クリスマスのスイーツ、ホットドックの美味しいお店、ガスのトラブルで朝食が作れなかったなどなどの話題で女子トーク満喫。いつも通り、あっという間に時間が過ぎてしまいました。2026年も楽しい話をしましょう、聞きましょう(*^_^*)



ねん がつごう
2026年1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 にちぽう
2025年12月19日発行
だい ごと
第91号

2025年はたあふくにご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

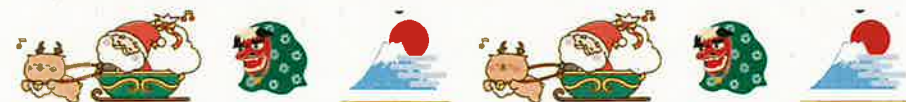
2025年を振り返ってみて、私は季節感が気になります。夏が猛暑でこのままずっと夏が続くと思いきや、急に寒くなり冬が到来!秋は?また春は?と感じる今日この頃です。この状態が続くと自然形態が崩壊し、何かしらの災害がないことを願っています。

2026年ですが、最近、身体のあちらこちらにガタが出てきたので、身体メンテナンスを意識する必要を感じます。身体だけでなく心も健康であることが重要ですので、どちらも大事にして頑張りたいと思います。

皆さまも楽しい一年を目指し、日々の生活をお過ごしください。

2026年もよろしくお願いいたします。

しょうがいふくしかかちょう
障害福祉課課長 岡部



☆☆ 秋の外泊プログラム @多摩動物公園 ☆☆

11月27日(木)に、総勢17名で多摩動物公園に行ってきました。

立川北駅に集合し、モノレールで動物園までGO! シャトルバスで一気に入オーストラリア園まで行き、癒し系のコアラやカンガルーに出会いました。持参のランチをゆっくりいただいた後は、たくさんの動物に出会いながら、当日のメインイベント ライオンバス乗車を目指して移動。バスに付けられた肉片を食べにくるライオンの迫力にドキドキわくわくしました。

ゆったりとした秋の時間をみんなで過ごすことができ、楽しく幸せな1日になりました。青空も紅葉も最高。

外出楽しすぎ(*^_^*)



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: <https://www.tachikawa-shakyo.or.jp/business-guide/chiikikatsudou/>
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。



2026年1月 日程表



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

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



*1月のプログラム申し込みについて
開始: 12月27(土)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



1月8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



1月17日(土) 健康体操
きらく たの 楽しく 身体を
時間 13:30~15:00
活動 1月は中止になりました
定員 2月の体操をお楽しみに!
30
程度



1月17日(土) 卓球
おお たの 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



1月23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



1月28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



2025年はお世話になりました。
引き続き、楽しいプログラムをたく
さん企画いたしますので、是非来所
してくださいね。
2026年もよろしくお願いいたします
ます。 たあふく職員一同



*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