



12月のプログラム 活動報告

12月4日(木) SST

今回のウォーミングアップは「山手線ゲーム」。簡単な路線図に思い出深い駅名を書き入れ、その思い出を語るといふものです。いつ頃のどんな思い出が



写真が無いので、利用者さんのイラストを掲載

12月12日(金) お掃除カフェ

カフェタイムでは、自分の強み・弱みをそれぞれ話しました。強み・弱みを話すのは難しいと感じた方も、自分の「推し」の話をしてくださいました。「好きこそものの上手なれ」ってことわざがありますが、大好きな「推し」のことをいっぱい知ってるのも強みだと思いますよ。

12月20日(土) 健康体操

エクササイズの中で、アイドルみたいな動きだよ〜と講師から声掛けされた動きに、気恥ずかしさを隠しながら体を動かしていました。バラエティーに富んだ健康体操なので、飽きずに楽しく続けられますね。



12月20日(土) クリスマス会

クイズ大会、ピアノ発表、カラオケなどを楽しみながらケーキをいただきました。クイズを作成してくださったAさん、日ごろのピアノの成果を発表してくださったBさん、ピアノ発表と当日の進行役もかって出てくださいましたCさん。ありがとうございました！！



12月24日(水) はぴふら(ハッピーフラワーの会)

初参加の方がいらっしゃいましたが、常連さんが作ってくださった暖かい雰囲気の中、居心地よくたくさんのお話をしたり聞いたりしました。クリスマスイブということもあり、サンタやトナカイの切り絵も飾ってみました☆☆



12月30日(火) 年末会

カップそば(西)とおにぎりやゼリーで年末をめました。それぞれのテーブルで会話がはずみ、終了時間ギリギリまで話に花がさきました。お腹も心もほっこりした良い会になりました。



ねん がつごう
2026年2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 にちほつこう
2026年1月21日発行
だい ごう
第92号

いつもたあふく通信を読んでいただきありがとうございます。2月号恒例、今年もたあふくスタッフが自ら豊富を語ります。昨年の豊富達成度も気になるところですが、2026年は始めました！！



須崎：1月で2才になった犬が毎日散歩に連れ出してくれています。半径2〜3km圏内を隈なく(行き止まりで引き返すことも…)、近所の変化を感じながら歩きまわっています。今年も寒さ、暑さに負けず連れて出してもらいます。(昨年までの整理整頓の話はどこに…?)



寺島：昨年を振り返ると、出不精が解消されて例年に比べて活動的で楽しい一年だったと感じています。今年も無理のない範囲で新たな土地やお店を訪ねることができればと思います。



臺：腰痛軽減&大好きな歌を思いっきり歌い続けるために、腹筋を鍛える? いやいや、日々コツコツと腹筋運動し維持…したいと思っています。継続は力なり(^_^A



小泉：今年のお正月は風邪をひいてダウンしてスタート…。やっぱり今年も健康な毎日を送ることが目標です!そして、洋服の断捨離を頑張ります☆



間宮：健康第一!! しかしながら、お年頃のため肩や腰に不具合が出てきているこの頃です。今年、運動不足解消のため、まずはウォーキングから始めたいと思っています。



野口：昨年からはじめた「富士山すそ野1周ウォーク」。全行程17回のうち今年の4回〜15回を大好きな富士山をまじかに感じながら、雪にも雨にも酷暑にも負けずに完歩したいと思います。



津根：温暖化で四季を感じなくなっているし、季節のイベントをしなくなったからでしょうか…このままでは感性が失われる〜「花」を通して感じていきたいと思っています。いや「食」からかもです。

たあふく

スタッフ一同：皆さまと一緒に、2026年を健康で楽しく過ごしていきます♡

たちかわしっかいふくくしきょうざかい 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

とうきょうとたちかわしっかいふくくしきょうざかい

〒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/chikikatsudou/>

メール: chikatsu@tachikawa-shakyo.jp

かいしよにちじ かようび とうきょう

開所日時: 火曜日〜土曜日 (9:00〜18:00)

しゅくさいじつ やす

※祝祭日はお休みです。



2026年2月 日程表



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

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

* 2月のプログラム申し込みについて

開始：1月28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



2月5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



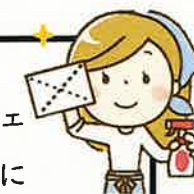
2月13日（金） お掃除カフェ

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



2月21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



2月21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

* 13:15準備開始



2月25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



* 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