



がつ 2月のプログラム かつどうほうこく 活動報告

がつ か もく 2月5日(木) SST

こんかい 今回のウォーミングアップは、自分クイズでした。例えば、私の好きな色は？のクイズに、正しい回答ひとつ、間違った回答ふたつを入れた3つの回答から正解を当てるというものを行いました。



がつ にち そうじ 2月13日(金) お掃除カフェ



そうじあと お掃除後のカフェタイムでは、百人一首で坊主めくりをしました。めくりながら、いろいろな会話が楽しめました。百人一首を全部暗記していたというびっくりなお話も!!! すごい暗記力に脱帽ですね。また、楽しい「ながら話」をしましょう(\*^\_^\*)

がつ にち ど けんこうたいそう 2月21日(土) 健康体操

エクササイズ、筋トレ、整理体操を行いました。エクササイズは3セットもしたんですよ!! とっても頑張りましたね。ただ、3回目は、無理のないよう椅子に座って行うなど、自分の体調に耳を傾けながらの体操になりました。無理はしない、させない健康体操に皆さんも是非ご参加ください。4月からは曜日変更して開催しま〜す。



がつ にち すい 2月25日(水) はぴふら(ハッピーフラワーの会)



ぜんじつ 前日からの予報通り冷たい冬の雨が降ってしまい、参加者が少なく、オセロ&女子トークになりました。今後にたあふくでお散歩をしたいという要望を伝えてくださったり、オセロでは、相手の打つ場所を教えて(なんとお優しいことでしょう♡) くださったり、楽しく穏やかな「はぴふら」になりました。

たあふくミーティング 速報

3月3日(火) にたあふくミーティングを開催いたしました。主な内容は

- ①2025年度のプログラムについての振り返り
- ②プログラム以外の活動(みんぷろ・カラオケなど)について
- ③春の外出について

\* 荒天のために参加者が少なく、翌週(3/11)におかわり開催されました  
詳しい議事録は、通信5月号に同封予定です。



ねん がつごう 2026年4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 にちほつごう 2026年3月18日発行 だいごう 第94号

ついで2か月前、この通信内で「完歩! 富士山すそ野1周」を今年の目標に挙げたばかりなのですが、2月・3月のツアーが連続して中止となってしまい、早々に目標頓挫。人工物が全く入らない写真が撮れる

ということで、とても楽しみにしていた区間でした(涙) その区間は別のタイミングでも有るので、完歩が不可能になったわけではないのですが、私のやる気スイッチは跡形もなく消滅しております。ですが、素敵な景色が見たければ行動、別に見なくてもいいんだけど・・・の凹んだ気持ちでも、とりあえず行動していれば、やる気スイッチはいつの間にか復元するに違いないと念じて(?) います(\*^\_^\*)

2026年度初の通信では、プログラムのアイコンを変更してみました(これもちっちゃな行動です) これからもたくさんの情報を載せて皆様にお届けいたしますので、楽しみにしていただけると嬉しいです。通信を読むという行動、たあふくへ行ってみようかなという行動、行ってみたいという行動の先に、ちょっとしたことが出来たし楽しかったの風景を見てもらえたら良いなあ♡♡と思っています。一緒にやる気スイッチポチりましょ。野口



2026年度 登録開始のお知らせ

登録開始・・・4月1日(水)～  
金額・・・500円

\*詳しくは職員までお問い合わせください



☆☆ G W 開所スケジュール ☆☆

今年 は 下記の通りに開所します

- 4/28・・・開所
- 4/29・・・閉所
- 4/30～5/2・・・開所
- 5/3～5/5・・・閉所
- 5/6・・・休日開所(9:00～16:00)
- 5/7～・・・通常通り



日	月	火	水	金	土	
4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2
開所	開所	開所	開所	開所	開所	開所
5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
開所	開所	開所	休日開所 9:00-16:00	開所	開所	開所

☆☆ 職員退職のお知らせ ☆☆

3月末をもって退職することになりました。皆さまには、いつも温かく接していただき感謝の気持ちでいっぱいです。

1年間、大変お世話になりました。皆さまのご多幸を心よりお祈り申し上げます。



間宮裕子

たちかわししゃかいふく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](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。



# 2026年4月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
3/29	3/30	3/31	1	2	3	4
やすみ ⑤	やすみ ⑤			SST	お花見	
5	6	7	8	9	10	11
やすみ ⑤	やすみ ⑤				お掃除 カフェ	カラオケ
12	13	14	15	16	17	18
やすみ ⑤	やすみ ⑤		はぴふら			卓球
19	20	21	22	23	24	25
やすみ ⑤	やすみ ⑤			健康 体操		カラオケ
26	27	28	29	30	5/1	5/2
やすみ ⑤	やすみ ⑤		やすみ ⑤		← 開所 →	
5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
やすみ ⑤	やすみ ⑤	やすみ ⑤	← 開所 →			

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

\*4月のプログラム申し込みについて

開始: 3月26日(木)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

毎月2回カラオケを楽しんでいます

第2土曜日...9:30~11:00

第4土曜日...15:30~17:00

\*予約不要ですが、事前の連絡をいただけ

るとありがたいです

## プログラム案内



4月2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3日(金) お花見  
外に繰りだして春を満喫しよう  
時間 10:00~14:00  
活動場所 昭和記念公園  
定員 無し  
\*詳細は同封のチラシをご確認ください

4月10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15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

4月18日(土) 卓球  
おおいに楽しもう  
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

4月23日(木) 健康体操  
気楽に楽しく身体を動かそう  
時間 10:00~11:30  
\*4月は中止になりました  
5月の体操をお楽しみに!

\*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