



3月のプログラム 活動報告

3月5日(木) SST

ウォーミングアップは、持ち回りリーダーが即興で作る体操と同じ動きをみんなで行う「リラックス体操」と、「最近初めて行ったこと」を発表しました。



3月13日(金) お掃除カフェ



好きな音楽を聴きながらお掃除をしましたので、仕事がとってもはかどりました。音楽の効果ってすごいですね(*^_^*)
お掃除後のカフェタイムでは、ダンスや遊園地の話をしました。

3月21日(土) 健康体操

ストレッチ・エクササイズ・筋トレ・整理体操と、いつものメニューを順調にこなし、良い汗を流しました。初参加の方も、1時間半、なんとか頑張り抜きました!! おっ疲れさまでした。
次回の参加もお待ちしています(#^_^#)



3月21日(土) 卓球



選手・点数係、審判・声援と役割分担しながら熱戦を繰り広げました。会心のスマッシュを決められて大満足!! 卓球でストレス解消できると、特に楽しい時間を過ごされた方もいらっしゃいました。心身共に良し良し

3月25日(水) はぴふら(ハッピーフラワーの会)

いつものように、多岐に渡る話題をたくさん話しました。4月からの自転車に関する法改正の話、買い物カートの置き場がないスーパーの話、無くしたお財布が警察に届く平和な日本の話、昨今の中東情勢によって備蓄したくなる物がある話エトセトラエトセトラ。
こうして女子の話は時間いっぱい続いたのであります。



ねん がつごう
2026年5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4月17日発行
だいごう
第95号

気持ちの良い新緑の季節となりました。年度が変わり新しい環境の中で、人との関係で戸惑っている方もいらっしゃるかもしれませんね。でも、もしかしたら、それは良い出会いかもしれませんよ。
最近、私はスイーツとの良い出会いがありました。それは〇城〇井のプリンです。直径15cmのホールケーキのような大きさは、見ただけでも魅力的! 少し固めの食感。カラメルが苦く、全体的に甘くないので、食べ応えがあります。四等分して昼と夜と...、結局、一日に半分も食べちゃいました。
そして、アップルパイ! 決して厚みはないのですが、りんごが多く重なっていて、シナモンとパイとの相性がバッチリです。これは、まるごと食べられるのかも...です。私は半分を一気に食べちゃいました。自分へのご褒美は色々あると思いますが、やはり甘いものを食べると幸せな気持ち、気分がUPします。交流スペースで、こんな話をしながら過ごし、和やかな、穏やかな時間を。気持ちが落ち着いたり、気分転換できるといいなあ~と思います。皆さんからも推しのスイーツがあったら、教えて欲しいです。
今年度も、どうぞよろしくお願いします。 津根

職員異動のお知らせ

たあふく職員として4月より働いております富井志野と申します。仕事に早く慣れ、皆様のお役にたてるよう努めてまいります。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

4/1より地域包括支援センターに異動することになりました。たあふくで過ごした4年間、たあふくとともにたくさん成長できたと考えています。引き続き館内にはいるので見かけたら声を掛けていただけたら嬉しく思います。大変お世話になりました。寺島

G W 開所スケジュール

今年度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	5/1	5/2
GW	GW	開所	GW	開所	開所
5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
GW	GW	GW	休日開所 9:00~16:00	開所	開所

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5月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	1	2
やすみ ⑤	やすみ ⑤	開所	やすみ ⑤	開所		
3	4	5	6	7	8	9
やすみ ⑤	やすみ ⑤	やすみ ⑤	きゅうじつかいしょ 休日開所 9:00~16:00	SST		カラオケ
10	11	12	13	14	15	16
やすみ ⑤	やすみ ⑤					卓球
17	18	19	20	21	22	23
やすみ ⑤	やすみ ⑤		はびふら		お掃除 カフェ	カラオケ
24/31	25	26	27	28	29	30
やすみ ⑤	やすみ ⑤			健康 体操	たあふく ミーティング	

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

*5月のプログラム申し込みについて

開始: 4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

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くとありがたいです

プログラム案内



5月7日(木) SST
みなぎょうりょく ゆういぎ じかん
皆で協力して有意義な時間にしよう
じかん 14:00~16:00
かつどうばしょ 第2活動室
ていじん 7名程度

5月16日(土) 卓球
おおいに楽しもう
じかん 13:30~15:00
かつどうばしょ 第1活動室
ていじん 6名程度
*13:15準備開始

5月20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
じかん 14:00~15:30
かつどうばしょ 和室
ていじん 7名程度

5月22日(金) お掃除カフェ
お掃除後の楽しい時間も一緒に
じかん 13:15~14:15
かつどうばしょ 交流スペース
ていじん 無し

5月28日(木) 健康体操
気楽に楽しく身体を動かそう
じかん 14:00~15:30
かつどうばしょ 第1活動室
ていじん 5名程度

5月29日(金) たあふくミーティング
みんなで話しあおう
じかん 13:30~15:00
かつどうばしょ 交流スペース
ていじん 無し

*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