



5月のプログラム 活動報告

*SST・卓球・はぴふらは紙面の関係で割愛させていただきます。たあふくミーティングは1面

5月22日(金) お掃除カフェ

初参加の方がいらっしやいましたので、どこを受け持っていたかを確認をしながらお掃除をしました。

カフェタイムでは、幼稚園(保育園)は何組だったのか?などの幼少期の話をしながら楽しく過ごしました。

最近参加者が少なくてちょっと寂しかったのですが、この日は大勢の方が参加してくださいました(*^_^*) ありがとうございました。



5月27日(水) みんなのプログラム @防災館

みんなのプログラムで2回目となる防災館を訪問(*^_^*) 前回未体験だった消火器訓練、煙訓練と、2回目の地震体験を行ってきました。地震はリニューアルされていて、4種類の違う地震体験をしてきました。

*防災館では毎回学びがあり何度でも行きたい場所です。次回は是非一緒に行きましょう。交流スペースにチラシを貼りだします!! (by 発案企画者)



5月28日(木) 健康体操

曜日が変わって(第3木曜日)から初めての開催となり、ストレッチ・有酸素運動・筋トレ・整理体操の内容で実施しました。有酸素運動は、負荷3段階中の2!!! 皆さんすごいですねー。頑張りましたねー。水分補給が大切な時期になりましたので、しっかり補給をし、いっぱい汗を流し、すっきりな気持ちで終了しました。運動の負荷は参加者の希望で変わりますので、初めての方でも安心して体操ができます(*^_^*)

*写真はその場ウォーキングを頑張っている所です



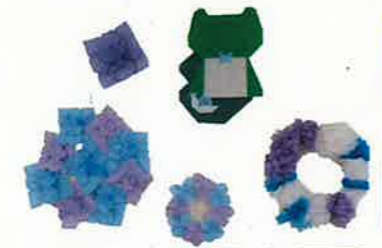
こまめな水分補給や涼しくなるグッズでこの夏を乗り切りましょう(*^_^*)



☆☆ 交流スペースから ☆☆

折り紙で作ったあじさいやカエルを展示していますので、見に来てくださいね。

*「折り紙を一緒に折りましょう」のお誘いも掲出中



2026年7月号

たあふく通信 (地域活動支援センター)

2026年6月20日発行 第97号

これといって皆さんに披露するような趣味もなく、記事の依頼が来た時は頭を抱えてしまいました。頑張っってひねり出して、最近の私の流行りは「東京散歩」と「お風呂巡り」です。今回の記事は「東京散歩」編をお届けします。

暑くなる時期が年々早くなり、この記事が掲載される頃はすでに散歩どころではないかもしれません。そんな暑さの中で少しでも涼しい処と思いついたのが、昔から好きな「弘沢の滝」(桧原村)です。皆さんは行ったことありますか? 東京とは思えない程、緑に囲まれた場所です。特に滝の周辺はとても涼しく、マイナスイオンを身体中に浴びてリフレッシュすることができます。また、最近温暖化の影響もありなかなか見ることができないですが、冬は滝が凍ります。滝の入り口にあるお豆腐屋さんの「うの花ドーナツ」もおいしくておすすめです。機会があればぜひ足をのばしてみてください。

暑いのにそんなに遠くまで行けないという方には立川市内の「ひと涼みスポット」へ。市内各所に設置されていますので、ぜひご活用ください。熱中症に気をつけながら、暑い夏を乗りきりましょう。 富井



☆☆ 2026年度初たあふくミーティング ☆☆

5月29日(金)に開催しました。今年度のプログラム、秋の外出・年末年始イベント、みんなのプログラムに関する話を話し、たあふくへの要望などのご意見も頂きました。*詳しくは、同封の議事録をご確認ください。



☆☆ ランチ時間変更のお知らせ ☆☆

6月9日(火)より 12:00~13:30 ぶんえんちよう お試しとして30分延長しました。*詳しくは職員まで

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/chikikatsudou/ 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7月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
6/28 やすみ ⓪	6/29 やすみ ⓪	6/30	1	2 SST	3	4
5 やすみ ⓪	6 やすみ ⓪	7	8	9	10 お掃除 カフェ	11 カラオケ
12 やすみ ⓪	13 やすみ ⓪	14	15 はびふら	16	17	18 卓球
19 やすみ ⓪	20 やすみ ⓪	21	22	23 健康 体操	24	25 カラオケ
26 やすみ ⓪	27 やすみ ⓪	28	29	30	31	8/1

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30分(お試し期間中)はランチ時間です。飲食している方がいらっしゃいます



*7月のプログラム申し込みについて

開始: 6月25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

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



7月2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

7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

7月15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

時間 14:00~15:30

活動場所 和室

定員 7名程度

7月18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

7月23日(木) 健康体操

気楽に楽しく身体を動かそう

時間 14:00~15:30

活動場所 第1活動室

定員 5名程度

*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