



がつ かつどうほうこく  
4月のプログラム活動報告

かつ か もく けんこうたいそう  
4月4日(木)健康体操

当日参加の2名を加えた7名で24年度最初のプログラム開始!!  
普段歩かないので爽快です。と笑顔で感想を仰ってくださった方や、ご自身の体調に合わせて強弱を加減されていた方など、それぞれの健康体操をされていました。講師も昨年度からの引き続きなので、参加者の健康見守りもバッチリです。安心して参加いただけますので是非申し込みを!



がつ にち きん そうじ  
4月12日(金)お掃除カフェ

交流スペースに来所されていた方が急遽お掃除のみ参加してくださいました。人ひとりの活動量って案外大きいので大助かりです。ありがとうございました。その後のカフェタイムでは、久しぶりにトランプの「ババ抜き」をしました。ひとり抜け、またひとり抜け・・・。手元に残るババ1枚(なんでえ～涙)。これに懲りずにまたやろ～ね、(o^o)



がつ か と けんこうたいそう  
4月20日(土)健康体操2

本年度から月2回開催となった健康体操。その名も「健康体操2」。ひねりも何も無いネーミングです(汗)。月2回参加されるもよし、1回でもよし。同じ講師なので、こちらも安心して参加できます。今回は身体の末端からじっくりほぐしていく体操を中心に行いましたが、講師の家族旅行エピソードで表情もほぐされたようです。



がつ か と たつきゅう  
4月20日(土)卓球

久しぶりに参加された方が、自分の対戦以外にも審判やホワイトボードへの得点記入などをしてくださいました。たあふく卓球の初期メンバーの方でかなりお上手&教えるのもお上手。初心者参加への門戸がまた広がります♡



がつ か すい じょしかい  
4月24日(水)女子会

24年度も快調に始まった女子会。今回も広範囲の話題で楽しい1時間を過ごしました。ある話題では、話す方も聞く方も共に真剣に向き合い、共感しアドバイスしました。応援しているよ。大丈夫!の声に気持ちが和らいだようでした。素敵な時間ですね。ぜひ皆様もお仲間になってください。



★★ 伝言版 ★★ (たあふくより)

リクエストカードを活用してくださいね。本・ゲーム・新しいプログラムの要望などなんでもOK。いただいたリクエスト内容は通信で不定期に報告します。



ねん がつこう  
2024年6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 にちほっこう  
2024年5月17日発行  
だい ごと  
第12号

つねひろ りょう まこと  
常日頃からたあふくをご利用いただき、誠にありがとうございます。

たあふくは、6月で7年目を迎えることとなります。ここ数年は新型コロナウイルスの影響で満足できる活動及びプログラムがなかなか出来ず歯痒い日々でした。まだ終結したわけではありませんが、皆さまに喜んでいただけるよう取り組んでまいりますので、何かございましたらご意見をいただきたいと思ひます。今年はお正月早々に能登地震があり、その後も全国各地で震度5弱以上の地震が起こっています。報道で被災地のニュースを見ると、他人ごととは思えません。立川市もいつ震災が起こるかわかりません。東日本大震災が起こってから13年の月日が経ち、その時の経過を振り返り、いざ発災したときに右往左往しないような対応を考へる必要がございますので、日頃から意識をしていきたいと思ひます。今後も職員一同、皆さまが笑顔で来訪していただけるよう努めてまいります。ご協力のほどよろしくお願ひいたします。在宅支援事業課課長 岡部



☆☆ プログラム外の活動紹介 ☆☆

たあふくでは、月ごとのプログラムを通信でお知らせしています。けれどたまに交流スペースに貼り出してお知らせする神出鬼没な活動もあります。たあふくに来所した時はチェックしてみてくださいね!!

♡ 交流スペース活動

\*カラオケ・・・月2回開催。誰でも参加OKですので、開催日等は交流スペース内掲示物にてご確認ください。

♡ 外出活動

\*お花見・・・4月11日(木)に昭和記念公園へ行ってきました。目線を上げると満開の桜、下げるとチューリップやクリスマスローズが咲き誇っています。休憩では麦茶とお団子をいただきました。普段は「花より団子」の方も、この日はかりは「花も団子も」と満喫されたはず。贅沢な春の午後でした。



たちかわししゃいふくしきょうざい 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: <http://www.tachikawa-shakyo.jp/chikatudou.html>

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。



# 2024年6月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	1
やすみ ⓧ 休	やすみ ⓧ 休		女子会			
2	3	4	5	6	7	8
やすみ ⓧ 休	やすみ ⓧ 休			健康体操		
9	10	11	12	13	14	15
やすみ ⓧ 休	やすみ ⓧ 休					健康体操2 卓球
16	17	18	19	20	21	22
やすみ ⓧ 休	やすみ ⓧ 休				お掃除カフェ	
23/30	24	25	26	27	28	29
やすみ ⓧ 休	やすみ ⓧ 休		女子会			

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)  
\*ランチ時間(12時~13時)は、ランチ利用者以外は利用できません



6月のプログラム申し込み開始は、5月28日(火)からです

## プログラム案内



6月6日(木) 健康体操  
楽しく身体を動かそう  
時間 14:00~15:30  
活動場所 視聴覚室  
定員 7名程度

6月15日(土) 健康体操2  
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

6月15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

6月21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 5名程度

6月26日(水) 女子会  
女子だけでいっぱい話そう  
時間 14:00~15:00  
活動場所 和室  
定員 7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。