

つくしセンター-23年7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 軽食の日	2 休館
					都合により 14時閉館	つくしの里 20周年 記念
3 休館	4 軽食の日	5 ランチ	6 つくしラーメン	7 つくしラーメン	8 軽食の日	9
上越圏域障害者生活支援フォーラム		冷やし中華 軽作業 10~12時交流室		 軽作業 10~12時交流室		休館
10	11 軽食の日	12 ランチ	13 つくしラーメン	14 つくしラーメン	15 軽食の日	16 休館
休館		豚肉冷しゃぶ 軽作業 10~12時交流室		 軽作業 10~12時交流室	納涼会 ロワジール 18時	
17	18 休館	19 ランチ	20 つくしラーメン	21	22	23
休館	海の日	冷麺パスタ 軽作業 10~12時交流室	喫茶茶話会 10時~交流室 防災訓練 13:30~	都合により 喫茶お休み 軽作業 10~12時交流室	軽食の日	休館
24/31	25 軽食の日	26 ランチ	27 つくしラーメン	28 つくしラーメン	29	30
 休館		かつ丼 軽作業 10~12時交流室		 軽作業 10~12時交流室	喫茶M 14:30~15:30 交流室	休館

つくしセンターからのお知らせ つくしセンター-tel025-521-2860 fax025-521-2861

尽くしセンター納涼会に参加される皆さまへ
時間と場所の確認です。



ビアガーデンINロワジール

18時~現地集合 食べ飲み放題一人4000円
1人アルコール飲み食べ放題 3500円



熱中症対策

今年は震災の影響で節電のため、熱中症対策が
重要さをましています。下記の点に注意しましょう。

- ・こまめな水分・塩分補給
- ・十分な休憩・睡眠をとる

暑さを一緒に乗り切りましょう

新メニュー & 7月のフェア

暑い夏には冷たいデザート!

凍ったまま食べる

フローズン

人気NO.1

ストロベリー味

是非ご賞味下さい

涼風

今年も来ました!

ガリガリフェア

☆レモン

☆メロン

☆ブルーハワイ

☆イチゴ



「レク」「サークル」「シャトルカー」へのご参加・
ご利用 は事前予約が必要になります。

予約開始日 7月4日(月)

※全ての申し込みについて、先着順、定員2になり
次第締め切らせていただきます。