



つくしセンター ニュース

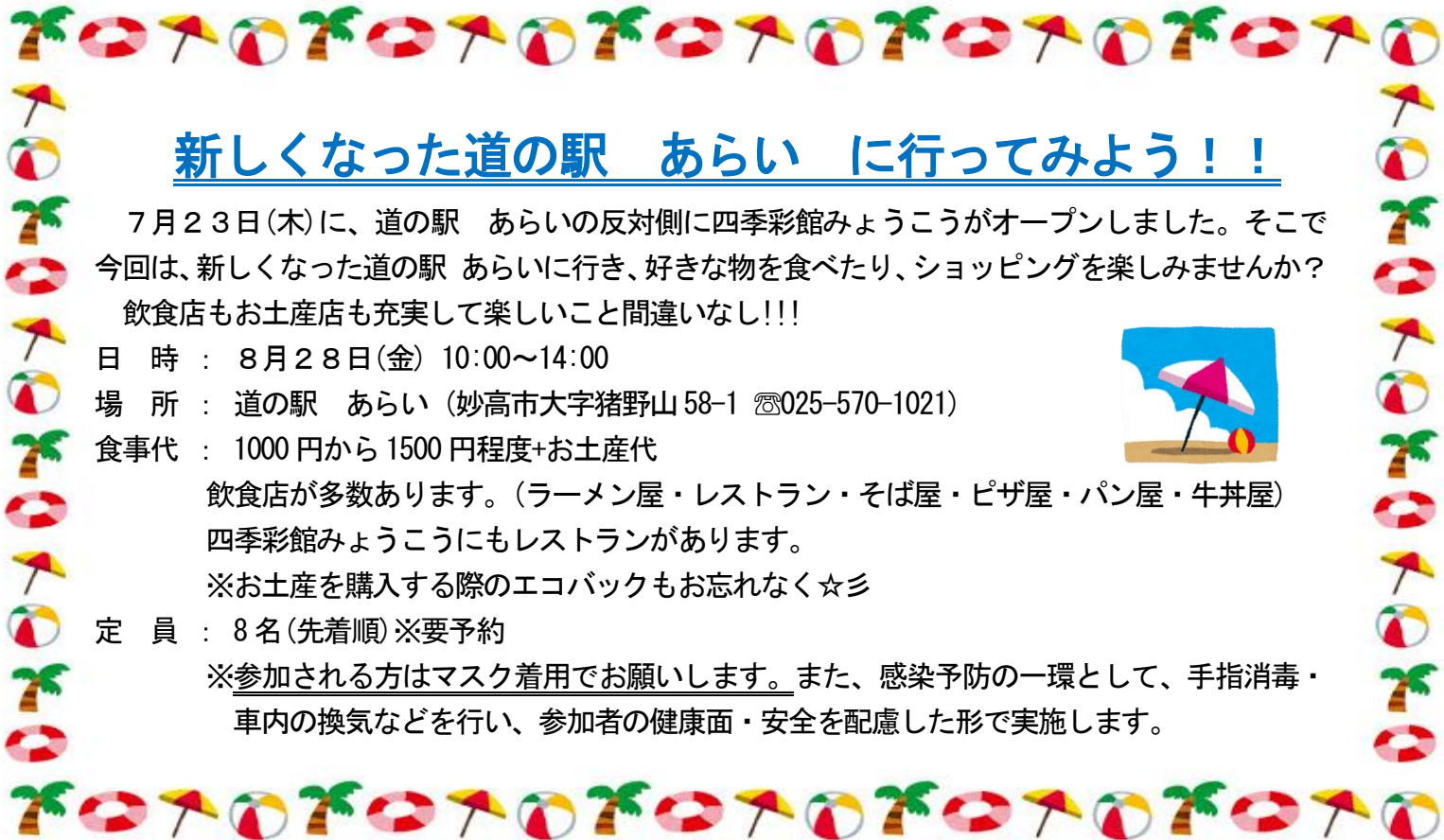


発行 つくしセンター
〒943-0823 上越市高土町3-2-12
TEL 025-521-2860 FAX 025-521-2861
URL <http://www.tsukushinosato.com>

上越では、天気はハッキリせず雨の日が多くジメジメした日が続いていますが皆さまいかがお過ごしですか？全国的にも大雨による災害が甚大で、日頃から災害に備えることの大切さをつくづく感じました。

また、7月には上越地域と糸魚川地域で新型コロナウイルス感染者が出てしまいました。感染拡大を防ぐためにも、改めて私たちひとりひとりの意識や行動が大切になってきております。

また、きゅうり・ナス・トマトなどの夏野菜が美味しい時期でもあります。バランスの良い食事を心掛け、病気に負けない元気な体を作りましょう☆彡



新しくなった道の駅 あらい に行ってみよう！！

7月23日(木)に、道の駅 あらいの反対側に四季彩館みょうこうがオープンしました。そこで今回は、新しくなった道の駅 あらいに行き、好きな物を食べたり、ショッピングを楽しみませんか？
飲食店もお土産店も充実して楽しいこと間違いなし！！

日時：8月28日(金) 10:00~14:00

場所：道の駅 あらい (妙高市大字猪野山 58-1 ☎025-570-1021)

食事代：1000円から1500円程度+お土産代

飲食店が多数あります。(ラーメン屋・レストラン・そば屋・ピザ屋・パン屋・牛丼屋)
四季彩館みょうこうにもレストランがあります。

※お土産を購入する際のエコバックもお忘れなく☆彡

定員：8名(先着順)※要予約

※参加される方はマスク着用をお願いします。また、感染予防の一環として、手指消毒・車内の換気などを行い、参加者の健康面・安全を配慮した形で実施します。



サークル活動のお知らせ

〈将棋サークル〉

日時：8月18日(火)

時間：13:00~14:00

※オセロ・トランプ大歓迎
です。ランチを食べた午後のひと時を楽しみましょう。



〈パソコンサークル〉

月1回1時間の予約制です。

※主にEXCEL (家計簿の打ち込み・表計算)

WORD (文書の打ち込みなど)

その他、暑中見舞い作成や携帯電話の使い方が分からない方いらっしゃいましたらご参加下さい。



〈手芸サークル〉

日時：8月21日(金)

時間：10:30~11:30

参加費：500円程度

内容：夏っぽい小物作り



つくしセンター令和2年8月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
						1 休館	
2	3	4	5 喫茶お休み	6 冷やし中華の日	7	8	
休館	軽食の日	鯖竜田揚げ 雑穀ごはん 軽作業 10~12時交流室		軽作業  10~12時交流室	軽食の日	休館	
9	10	11	12 喫茶お休み	13 冷やし中華の日	14	15	
休館	休館 	豚焼き肉丼 お豆腐サラダ 軽作業 10~12時交流室		軽作業  10~12時交流室	軽食の日	休館	
16	17	18 オススメ!	19 喫茶お休み	20 冷やし中華の日	21	22	
休館	軽食の日	パエリア カットフルー 軽作業 10~12時交流室 将棋サークル	米と野菜・魚介類・肉などの食材と共にそのスープを米に炊き込む料理です。	軽作業  10~12時交流室	軽食の日 喫茶M 14時30分~ 手芸サークル	休館	
23	24	25	26 喫茶お休み	27 冷やし中華の日	28	29	
休館	軽食の日	大豆入りミートボール 甘酢あん かけ 軽作業 10~12時交流室	南新町G茶話会	軽作業  10~12時交流室	軽食の日 レク (あらい道の 駅)	休館	
30	31	※冷やし中華はすりごまを多めに入れた甘酢醤油たれです。					
休館	軽食の日						

つくしセンターからのお知らせ

南新町G茶話会の皆様へ

日時：8月26日(水)

時間：13時30分~15時

場所：南三世代交流プラザ

参加費：100円

たまには外へ出て、お互いの近況報告でもしませんか？

※参加される方はマスク着用をお願いします



つくしんぼからのお知らせ 新メニューのお知らせ

この時期にピッタリな新メニューが加わりました！

- ・シーフードピラフ
- ・焼肉ピラフ

美味さが際立っており、食欲をそそります。サラダ・スープ付きで520円(大盛りは100円増)となります。是非、ご賞味下さい。

また、マンゴージュースの代わりにアップルジュースを販売して



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

予約開始日 8月3日(月)※すべての申し込みについては先着順、定員になり次第締め切らせていただきます。