



つくしセンター ニュース

発行 つくしセンター

〒943-0823 上越市高士町3-2-12

TEL 025-521-2860 FAX 025-521-2861

URL <https://tsukushinosato.com>

～ くいチャレ in キッチンパンチョ ～



5月18日(水) くいチャレで『キッチンパンチョ上越インター店』に行きました。さまざまな種類のナポリタンの他に、ハンバーグやカレー、唐揚げなど、何を食べようか迷ってしまうくらいたくさんのメニューがあり、悩みながらもみなさんの好きなメニューを注文されていました。



『思っていたより大盛だけど食べられるかな?』と心配されていた方でもあっという間に完食されており、味も量も大満足でした。

その後は、ウイングマーケット内で行きたいお店をみなさんから挙げていただき、希望の多かったお店に買い物に行きました。普段はめったに来られない場所とのことで日用品や食材など購入されたり、ウインドーショッピングを楽しんでいらっしゃいました。参加された方からは、「味もバッチリ、量も多くてお腹いっぱいになった」「たくさんの人で食事や買い物ができて楽しかった」という感想をいただきました。



また色々なお店でのくいチャレを企画していきたいと思います。

❀ 第1回 ヨガ教室のご案内 ❀

つくしセンターでは、6月、9月、11月の計3回にわたり、岩崎なぎさ先生を講師としてお招きし、ヨガ教室を開催します。ヨガ未経験者の方でも安心してご参加いただけますので、ぜひこの機会にご参加ください。

- 日時：令和4年6月15日(水)
- 時間：14:00～14:30
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
- 内容：イスを使ったヨガを行います。
- 場所：つくしセンター
- 定員：10名



●ヨガ講師：岩崎なぎさ先生

一般ヨガの他に、心身症、各疾患に対応した統合療法としてのヨガ療法を行われています。上越市内を中心に、学校、病院、施設など、さまざまな場所でヨガ教室を開催されています。

★参加締め切り：6月13日(金)まで★

※定員に達した場合は締め切らせていただきます。ご了承ください。

◆ 南新町グループのお知らせ ◆

- 日時：令和4年6月22日(水)
13:30～14:30
- 場所：南三世代交流プラザ
- 参加費：100円
- 送迎：ご希望の方は、申込時にご相談ください。



※参加希望の方はつくしセンターまでご連絡ください。

🌻 つくしひまわり にっこりプロジェクトのご案内 🌻

つくし工房が主催しております『つくしひまわり にっこりプロジェクト』が、今年も始まります。プロジェクトの詳細については、同封したチラシをご覧ください。多くの方からのご参加をお待ちしております。

つくしセンター 令和4年6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 喫茶お休み	2 つくしラーメン	3	4
				 ●軽作業	軽食の日	休館
5	6	7 ランチ	8 喫茶お休み	9 つくしラーメン	10	11
休館	軽食の日	オムレツ ●軽作業		 ●軽作業	軽食の日	休館
12	13	14 ランチ	15 喫茶お休み	16 つくしラーメン	17	18
休館	軽食の日	からあげ ●軽作業	ヨガ教室	 ●軽作業	手芸の日	休館
19	20	21 ランチ	22 喫茶お休み	23 つくしラーメン	24	25
休館	軽食の日	豚肉の オイスター炒め ●軽作業	南新町 グループ	 ●軽作業	軽食の日	休館
26	27	28 ランチ	29 喫茶お休み	30 つくしラーメン		
休館	軽食の日 テーブル ゲームの日	ハッシュドポーク ●軽作業		 ●軽作業		



テーブルゲームの日



- 日時：6月27日（月）13：00～14：00
- 内容：トランプ、オセロ、将棋など



手芸の日



- 日時：6月17日（金）10：30～11：30
- 内容：自分のやりたいものを持ち寄り活動します。

パソコンの日



- 日時：月に1回、1時間程度
- 内容：文章打ち込み、家計簿の作成など

★「レク」「サークル」等への参加には、
《 事前予約 》が必要です。

★予約開始日は、《 6月1日(水) 》です。
全て先着順であり、定員にない次第締め
切らせていただきます。

ホームページ



Facebook



インスタグラム



上越つくしの里、SNS 更新中です♪
日々の活動の様子をアップしています。ぜひご覧ください！