



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 <https://tsukushinosato.com>

★第2回 ヨガ教室を開催しました★

9月21日(水)に、第2回目となるヨガ教室を行いました。椅子に座ったり、立ったりと一人一人が選べる内容だったため、自分の体調に合わせて無理なく取り組むことができました。また11月も企画しているので、多くの方からのご参加をお待ちしています。



～長野へリンゴ狩りに行こう～

例年10月に実施していた一泊旅行は、コロナ禍によりカラオケや大宴会は難しいと判断し中止させていただきました。しかし、みなさんで何か楽しむことはできないか?と考え、日帰り旅行を企画しました!



- 日 時：令和4年10月26日(水)
10:00~16:00
(多少前後する場合があります)
 - 定 員：10名(定員に達した場合はお断りさせていただきます。)
 - 参加費：昼食代・リンゴ狩り代(2,000円)、各自お土産代
 - 内 容：市のバスをお借りし、長野県にある『中野フルーツランド』でリンゴ狩りをします。
- ★締切：10月19日(水)まで★

第29回

つくしんぼ音楽会のご案内♪

- 日 時：令和4年10月22日(土)
14:00~14:40
- 出 演：山崎はるか様(ピアノ)
星野恵子様(フルート)
- 開催方法：YouTubeによるライブ配信
- チケット代：500円



※申込方法につきましては、右記QRコードから申込フォームにアクセスし、必要事項をご入力ください。申込確認後、事務局(つくしセンター)より振込用紙とつくし工房自家焙煎珈琲(1袋)をお送りします。

こころの バリアフリーミーティングのご案内

“地域で自分らしく、豊かに生きていくために何かが必要なのか?”障害のある当事者の方と地域の支援者と共に語り合い、さらにやさしいまちについて考えます。

- 日時：令和4年10月12日(水) 18:00~19:30
- 場所：高田城址公園オーレンプラザ
- 定員：30名(先着順) ※一般市民も対象となります
※内容の詳細につきましては、別紙チラシをご覧ください。



★自転車保険加入『義務』化のお知らせ★

令和4年10月1日より、自転車保険加入が義務化となります。

詳しくは別紙チラシをご覧ください。また、内容がよく分からない方や不安のある方は、つくしセンターまでご連絡ください。

◆南新町グループのお知らせ◆

- 日 時：令和4年10月19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。

つくしセンター 令和4年10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館
2 休館	3 軽食の日	4 ランチ 豚肉と ジャガイモの バター醤油炒め ●軽作業	5 喫茶お休み	6 つくしラーメン  ●軽作業	7 軽食の日	8 休館
9 休館	10 休館 スポーツの日	11 ランチ 麻婆豆腐 ●軽作業	12 喫茶お休み こころの バリアフリー ミーティング	13 喫茶お休み 都合により、 喫茶お休み ※パン販売は 通常通り行 ないます。 ●軽作業	14 軽食の日	15 休館
16 休館	17 軽食の日	18 ランチ チキンの トマト煮込み ●軽作業	19 喫茶お休み 南新町 グループ	20 つくしラーメン  ●軽作業	21 軽食の日 手芸の日	22 つくしんぼ 音楽会
23 休館	24 軽食の日 テーブル ゲームの日	25 ランチ ハロウィン メニュー ●軽作業	26 喫茶お休み 日帰り旅行 リンゴ持り	27 つくしラーメン  ●軽作業	28 軽食の日	29 休館
30 休館	31 軽食の日	★「レク」等への参加には、《 事前予約 》が必要です。 ★予約開始日は、《 10月3日(月) 》です。				

テーブルゲームの日 

- 日時：10月24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：10月21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

★喫茶つくしんぼからのお知らせ★

10月3日(月)より、原料の物価高騰のため『メロンクリームソーダ』と『ベリーアイス』を値上げさせていただきます。その代わりに、少しアイスが大きくなりました！ぜひお試しください。

- メロンクリームソーダ 260円 → **270円**
- ベリーアイス 110円 → **120円**

[ホームページ](#) 
[Facebook](#) 
[インスタグラム](#) 
