



## 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

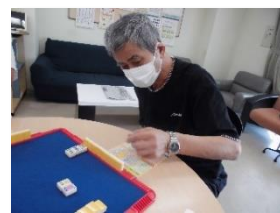
TEL 025-521-2860 FAX 025-521-2861

URL <https://tsukushinosato.com>

### ★テーブルゲームの様子を紹介します★

22日(月)に、『テーブルゲームの日』の活動を行いました。最初にどんなゲームをするのかみなさんで話し合うのですが、今回はドンジャラを行うことになりました。ドンジャラとは、絵柄を合わせていくゲームで、マージャンのルールを子供から大人まで楽しめるように簡単にしたものです。どんな絵柄を揃えるかによって、あがったときにもらえる点数が変わります。しかし、どんな絵柄を引くかは運次第なので、最後まで誰が勝つのか分からないところがこのゲームの面白さです。この日は参加者全員が1勝でき、参加者からは「初めて勝ててよかった」「楽しかった」という感想が聞かれました。

ドンジャラ以外にも、トランプやオセロなど様々なゲームがあります。ルールが分からなくても、スタッフや集まったみなさんで教え合いながら行うのでご安心ください。たくさんの方のご参加をお待ちしております。



### ❀第2回 ヨガ教室のご案内❀

6月のヨガ教室でお世話になった岩崎なぎさ先生を講師としてお招きし、第2回目の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、ぜひこの機会に一緒に体を動かしましょう！

●日 時：令和4年9月21日(水) 14:00~14:30

●場 所：つくしセンター

●持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物(ジュース以外)

●内 容：イスに座ったままでも、立って行ってもOKです。

内容によって、自分の好きな方を選んでご参加いただけます。

●定 員：10名(※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。)

●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。



『第1回ヨガ教室』の様子

★参加締め切り：9月14日(水)まで★

### ◆稲田グループのお知らせ◆

●日 時：令和4年9月14日(水)

13:30 ~ 14:30

●場 所：四ヶ所会館

●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。



### ★つくしセンター利用時のお願い★

つくしセンターを利用いただく際は「食事は黙食」「会話はマスクをして小さな声で」にご協力ください。

また、定期的に換気をさせていただきますのでご了承ください。なお、コロナウイルスの感染状況によって、つくしセンターで行っている「レク」「ランチ」「サークル」「グループ活動」の内容の変更や中止、もしくはお休みとさせていただきます場合があります。ご了承ください。

# つくしセンター 令和4年9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>★「しく」等への参加には、《 事前予約 》が必要です。 ★予約開始日は、《 9月1日(木) 》です。</p>				<p>1 冷やし中華</p> <p>ごまだし</p> <p>●軽作業</p>	<p>2 軽食の日</p>	<p>3 休館</p>
<p>4 休館</p>	<p>5 軽食の日</p>	<p>6 ランチ</p> <p>ビビンバ丼</p> <p>●軽作業</p>	<p>7 喫茶お休み</p>	<p>8 冷やし中華</p> <p>坦々麺風</p> <p>●軽作業</p>	<p>9 軽食の日</p>	<p>10 休館</p>
<p>11 休館</p>	<p>12 軽食の日</p>	<p>13 ランチ</p> <p>サバの塩焼き</p> <p>都合により、 喫茶は 12:45 閉店 ※12:30 ラストオーダー</p> <p>●軽作業</p>	<p>14 喫茶お休み</p> <p>稲田グループ</p>	<p>15 冷やし中華</p> <p>醤油ダシ</p> <p>●軽作業</p>	<p>16 軽食の日</p> <p>手芸の日</p>	<p>17 休館</p>
<p>18 休館</p>	<p>19 休館</p> <p>敬老の日</p>	<p>20 ランチ</p> <p>チキン南蛮</p> <p>●軽作業</p>	<p>21 喫茶お休み</p> <p>ヨガ教室</p>	<p>22 喫茶お休み</p> <p>法人研修のため、 12:00閉館 ※喫茶はお休み</p> <p>●軽作業</p>	<p>23 休館</p> <p>秋分の日</p>	<p>24 休館</p>
<p>25 休館</p>	<p>26 軽食の日</p> <p>テーブルゲームの日</p>	<p>27 ランチ</p> <p>栗ごはん</p> <p>●軽作業</p>	<p>28 喫茶お休み</p>	<p>29 つくしラーメン</p> <p>ラーメン再開!</p> <p>●軽作業</p>	<p>30</p>	



## テーブルゲームの日



- 日時：9月26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：9月16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★

- ・13日(火)の喫茶営業は、都合により『12:45閉店』となります。そのため、『12:30ラストオーダー』となります。なお、センターの憩いは通常通りご利用いただけます。
- ・22日(木)は法人研修のため、『12:00閉館』となります。それに伴い、喫茶はお休みとなりますのでご注意ください。
- ・29日(木)からつくしラーメンが再開となります。冷やし中華は15日(木)で今年は最後になりますので、ぜひお召し上がりください!

ホームページ



Facebook



Instagram

