



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>

❀ 第1回 ヨガ教室を開催しました ❀

6月15日(水)に、岩崎なぎさ先生を講師にお招きし、ヨガ教室を行いました。

膝が痛い方、体が硬い方など体の調子は人それぞれ違うので、参加者一人ひとりの状況に配慮しながらイスに座ってヨガを行いました。声を出しながらゆっくりと体を動かすことで、体の伸びを感じたり、岩崎先生の優しい言葉かけで、心身ともにリラックスできる時間でした。参加者からは「ヨガは初めてで緊張していたが、最後は体が少し軽くなった」「また参加したい」など感想が聞かれました。9月と11月にも予定しているので、今回参加できなかった方も、

ぜひご参加ください!



★くいチャレ in ファイヤーバーグ★



- 日 時：令和4年7月20日(水) 11:00~14:00
- 場 所：ファイヤーバーグ 上越富岡店
- 内 容：「ファイヤーバーグ上越富岡店」でランチを食べ、その後買い物に行く。
- 定 員：10人
- 持ち物：昼食代(1,000~2,000円程度)、買い物代



～ファイヤーバーグとは～

北海道を中心に店舗展開している手作りハンバーグとザンギ(鶏のから揚げ)を提供する店で、県内では初出店。挽きたての牛肉と豚肉を「絶妙な黄金比」で配合。北海道の新鮮な食材を使用し、やわらかでジューシーなハンバーグを熱々の焼きたてで提供しています。ハンバーグは150g、250g、300gから選べるそうです。

★参加締め切り：7月13日(水)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。

◆ 稲田グループのお知らせ ◆

- 日 時：令和4年7月27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。



★防災訓練のご案内★



- ハウス道芝との合同の防災訓練を実施します。
憩いなどで来所されている方も参加をお願いします。
- 日時：令和4年7月28日(木) 13:30~



つくしセンター 令和4年7月の予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<p>★「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、《 7月1日(金) 》です。 全て先着順であり、定員になり次第締め切らせていただきます。</p>					軽食の日	休館
3	4	5 ランチ	6 喫茶お休み	7 つくしラーメン	8	9
休館	軽食の日	七夕メニュー ●軽作業		 ●軽作業	軽食の日	休館
10	11	12 ランチ	13 喫茶お休み	14 つくしラーメン	15	16
休館	軽食の日	豚肉の ガーリック炒め ●軽作業		 ●軽作業	軽食の日 手芸の日	休館
17	18	19 ランチ	20 喫茶お休み	21 冷やし中華	22	23
休館	休館 海の日	酢豚 ●軽作業	くいチャレ	醤油だし  ●軽作業	軽食の日	休館
24	25	26 ランチ	27 喫茶お休み	28 冷やし中華	29	30
休館	軽食の日 テーブル ゲームの日	タコライス ●軽作業	稲田 グループ	ごまだし  ●軽作業	軽食の日	休館



テーブルゲームの日



- 日時：7月25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：7月15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★

- 7月21日(木) から夏季限定の「冷やし中華」を始めます。それに伴い、しばらくの間つくしラーメンはお休みになります。



- 7月1日(金) から8月30日(火) までの期間限定で『ブルーハワイソーダ』200円、『ブルーハワイクリームソーダ』250円を販売します。味も見た目も、夏にぴったりのさわやかなドリンクです。ぜひご賞味ください。



ホームページ



Facebook



インスタグラム

