

～いもり池に行ってきました～

5月17日(金)に、妙高市のいもり池までドライブして、新緑を堪能してきました。ミズバショウは見れませんでした。池の周りを散策したり、ビジターセンターのカフェで妙高山を眺めながらコーヒーを飲んだり、テラスで日光浴をしたり…いい気分転換になったようです！また天気の良い日にお出かけしましょう♪

食堂ニューミサのラーメンも、おいしかったな～！



★ふくしのひろばのご案内★

- 日 時：6月8日(土) 10:00～11:30
- 内 容：福祉のイベントである『ふくしのひろば』に遊びに行きます。
- 場 所：高田城址公園オーレンブラザ
- 送迎定員：8名(※定員に達した場合はお断りさせていただきます。)
- ★締 切：6月6日(木)まで
- そ の 他：飲食物販売、福祉施設製品の販売、音楽団体の演奏などがあります。

※会場内は飲食禁止のため、お持ち帰りになります。

※現地集合の場合は、9時55分に入口前集合でお願いします。

★くいチャレのご案内★

- 日 時：6月21日(金) 11:00～13:30(予定)
- 内 容：直江津の『味菜+ (みなと) 食堂』でランチ
- 定 員：8名(※定員に達した場合はお断りさせていただきます。)
- ★締 切：6月14日(金)まで
- 持ち物：昼食代
- その他：定食や丼ものが、950円～1200円ほどで食べられます。



★上越の歴史を語りませんか？★

つくしセンター登録者の方が、上越の歴史を語る会を企画しました！興味のある方はぜひご参加ください！

- 日時：水曜日の10時30分～1時間程度
- 場所：つくしセンター

出入りは自由です。お気軽にご参加ください！



★自転車のヘルメット着用について★

令和5年4月1日から、自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務となっています。身の安全を守るために、自転車に乗る際はヘルメットを着用しましょう。

また、令和4年10月1日から自転車損害賠償責任保険への加入が義務になっていますので、加入していない方は手続きをしていきましょう。分からない方は、つくしセンターにご相談ください。



★パンの新商品について★

6月4日(火)から新しいパンを販売します。ぜひお買い求めください！※パン販売は火・木のみ

- 「レーズンクリームチーズ」 180円
- 「コッペパン(コーヒークリーム)」 180円
- 「焼きドーナツ(甘夏)」【期間限定】 160円





つくしセンター 令和6年6月の予定



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|-------------------------|--|----|--|-------------------|------------------|
| | | | | | | 1 休館 |
| ★「くいチャレ、ふくしのひろば」への申込開始は、 《6月3日(月)》からです。 | | | | | | |
| 2 休館 | 3 喫茶 | 4 パン販売 午前:軽作業  | 5 | 6 パン販売 午前:軽作業  | 7 喫茶 | 8 ふくしの ひろば |
| 9 休館 | 10 喫茶 | 11 パン販売 午前:軽作業 午後:カラオケ  | 12 | 13 パン販売 午前:軽作業 午後:ストレッチ  | 14 喫茶 | 15 休館 |
| 16 休館 | 17 喫茶 | 18 パン販売 午前:軽作業  | 19 | 20 パン販売 午前:軽作業 午後:映画鑑賞  | 21 喫茶お休み くいチャレ | 22 休館 |
| 23/30 休館 | 24 喫茶 午後:テーブル ゲーム | 25 パン販売 午前:軽作業 午後:脳トレ  | 26 | 27 パン販売 午前:軽作業 午後:茶話会  | 28 喫茶 | 29 休館 |

★各種活動について★

参加方法：参加したい活動の開始時間までに、つくしセンターにお越しください。

※送迎希望の方は、『活動の1週間前まで』にご連絡ください。

★脳トレ

問題を解いて頭スッキリ！みなさんで頭の体操をしませんか？

日 時：25日(火) 13:30~14:30

★ストレッチ

普段使っていない筋肉を、一緒にほぐしてみませんか？

日 時：13日(木) 13:30~14:30



★茶話会

お茶を飲みながら、みなさんでゆったりとお話しませんか？

日 時：27日(木) 13:30~15:00

参加費：100円

★映画鑑賞

大画面で一緒に映画を観ましょう！

日 時：20日(木) 13:00~15:15

作 品：映画『ミステリと言う勿(な)かれ』

菅田将暉主演によるミステリードラマの劇場版です！



★カラオケ

一緒に歌って楽しみましょう！

日 時：11日(火) 13:30~14:30



★テーブルゲーム…卓上ゲームをします！

24日(月) 13:00~14:00

★パソコン…職員とパソコンを使った作業を行います。

月に1回、1時間程度(随時受付中)