

令和7年3月 バタバタ新聞 第305号

社会福祉法人上越つくしの里医療福祉協会
地域生活支援センターこまくさ
 (地域活動支援センター事業・相談支援事業)
 〒941-0057 糸魚川市南寺町 1-1-6
 糸魚川市こころの総合ケアセンター2階
 TEL/FAX : 025 (553) 2318
<https://tsukushinosato.com>



地域生活支援センターこまくさは、障がいのある方が地域で生き生きと生活を送ることができるよう、日中の居場所の提供や余暇支援、地域との交流、啓発活動等を行っています。

体操でリフレッシュしました！

2月21日(金)は糸魚川市健康増進課の高橋さんを講師のお招きして、体操教室を開催しました。90分のプログラムでは、リズム運動、スクワットや腕立伏せ等の筋トレ、ストレッチを行いました。筋トレでは関節の動かし方を丁寧に指導いただき、正しい動きで効率良く運動する事が出来ました。



★行事のお誘い★ 3月1日(土)から申込受付します。 ※お申込みには利用登録が必要です。

3月のリラックリ CLUB

3月13日(木) 年度末・お楽しみ会

前半 12:00～13:00

ランチ会 (好望こまくさ弁当特別メニュー)

後半 14:00～15:40

輪投げ大会&カラオケ

(輪投げ上位入賞者には景品があります。)

【参加費】500円

【申し込み締切】3月11日(火)



勉強会

人間関係やコミュニケーションについての勉強会

『SST 交流会』

【日時】3月15日(土) 9:30～11:30

【対象者】コミュニケーションにお困りの方

【講師】高田西城病院・平澤臨床心理士

(希望者のみ) 勉強会後お昼ごはんを一緒に食べて交流しませんか?

ご希望の方は申込時お伝えください。

【申し込み締切】3月8日(土)

こまくさランチの日

3月のメニュー

『ちらし寿司』

【日時】3月25日(火)

11時45分～12時30分

【参加費】300円

【申し込み締切】

3月22日(土)

4月のリラックリ CLUB

高田城址公園観桜会

【開催日】4月2日(水) 【募集定員】22名

【参加費】1,300円 (お弁当代・交通費含む)

【当日スケジュール】 (詳細は申込時ご確認ください)

9:15 1階地域交流ホール集合・受付

→9:30 出発→能生事務所→11:00 高田城址公園着 (昼食・散策・買い物)

→13:30 発→能生事務所→15:00 こまくさ着予定

【当日の持ち物】参加費、おこずかい、飲み物、ハンカチ、薬等各自必要なもの



※社協のマイクロバスと公用車で移動します。雨天の場合は予定を一部変更し開催します。

【申し込み締切】3月28日(金)

