



～登録者感謝デー～

2月18日(火)、登録者感謝デーを行いました。お越しいただいた皆さんからは「センターのカレーはいつもおいしいね」と感想をいただきました。その後に行ったカラオケや卓上ゲームも盛り上がり、登録者のみなさん同士のつながりが広がる機会にもなりました。これからもつくしセンターを、よろしく願いいたします!



カレーをおかわりして、
お腹いっぱいになりました!



卓上ゲームは、大人数でできて楽しかったです!



🔥日帰り温泉で、心も体も温まらしましょう!!🔥

- 日にち: 3月14日(金)
- 場所: まつだい芝峠温泉 雲海(十日町市)
- 持ち物: 障害者手帳、入館料800円(手帳ありの場合700円)、昼食代、その他必要なお金
- 参考: ①昼食は、麺類、定食、丼ものなど好きなものを食べられます。(800円~1500円程度)
②バスタオル、フェイスタオルのレンタルができます。(各200円)
- 行程: 9:30 つくしセンター発→11:00「雲海」にて、昼食・温泉→14:00「雲海」出発→14:30「大島青空市場」で買い物→16:00 つくしセンター到着
- 送迎: 希望する方は申込時にお知らせください。

★申込期間★

3月3日(月)~3月10日(月)

★こころのバリアフリーミーティング★

- 日時: 3月28日(金)
14:00~15:30
- 場所: 市民プラザ 第4会議室
- 内容: 「身近な地域での支え合い~障害のある方の生活を知る~」をテーマに、トークセッションを行います。

※詳細は、後日ご案内いたします。



★令和7年度

タクシー利用券・自動車燃料券等助成のご案内★

- 対象者
身体障害者手帳1~2級、精神保健福祉手帳1~2級、療育手帳Aの交付を受けていて、当該制度を利用している人※所得制限あり
- 必要書類
①タクシー券、バス利用券…「申請書、障害者手帳、マイナンバーカード」
②自動車燃料購入券、燃料費助成…「申請書、障害者手帳、運転免許証、車検証、マイナンバーカード」
- 受付場所
・福祉課、各総合事務所、福祉交流プラザ…3月26日(水)~随時
・南出張所…3月26日(水)、27日(木)
・北出張所…3月28日(金)



つくしセンター 令和7年3月の予定



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|-------------------------------|----|-----------------------------|------------------------------------|-----------|
| 2 | 3 | 4 パン販売 午前:軽作業 | 5 | 6 パン販売 午前:軽作業 | 7 | 1/8 休館 |
| 9 | 10 | 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 | 14 日帰り温泉 | 15 休館 |
| 16 | 17 午後:カラオケ | 18 パン販売 午前:軽作業 | 19 | 20 休館 春分の日 | 21 ★都合により 12:00閉館 | 22 休館 |
| 23 | 24 午後:テーブルゲーム | 25 パン販売 午前:軽作業 午後:ストレッチ | 26 | 27 パン販売 午前:軽作業 午後:茶話会 | 28 ★12:00閉館 こころのバリアフリーミーティング | 29 休館 |
| 30 | ★つくしセンター臨時閉館について★ | | | | | |
| 休館 | 以下の日程で臨時閉館させていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。 <ul style="list-style-type: none"> ・3月21日(金) … 12:00閉館 ・3月28日(金) … 12:00閉館 | | | | | |

★各種活動について★

参加方法：開始時間までに、つくしセンターにお越しください。事前申込の必要はありません。
 ※送迎希望の方は、『活動日の2日前まで』にご連絡ください。

★ストレッチ(13:30~14:30)

普段使っていない筋肉を、ほぐしませんか？

★カラオケ(13:30~14:30)

一緒に歌って楽しみましょう！

★テーブルゲーム(13:00~14:00)

トランプ、オセロなどの卓上ゲームをします！

★パソコン(月に1回、1時間程度)

パソコン操作を覚えたい方、何か作りたい方、一緒にやりましょう！（随時受付）

★茶話会(13:00~14:30)

お茶を飲みながらおしゃべりしませんか？

●参加費：100円

🌸お花見レクのご案内🌸

- 日 時：4月2日(水) 11:00~
- 場 所：高田城址公園
- 持ち物：お花見弁当、会場飲食代
- 送 迎：ご希望の方は申込時にお知らせください。
- その他：現地集合の方は、
10:45 高田図書館前集合でお願いいたします。
お花見に参加される方は事前につくしセンターまで連絡をお願いいたします。

★お花見レクの申込期間★

3月3日(月)~3月26日(水)