

つくしセンター ニュース

令和6年
10月号

発行 地域活動支援センター つくしセンター
(社会福祉法人 上越つくしの里医療福祉協会)
〒943-0823 上越市高土町3-2-12
TEL:025-521-2860
FAX:025-521-2861
URL:https://tsukushinosato.com



～第31回つくしんぼ音楽会～

9月21日(土)、つくしセンターにて『第31回つくしんぼ音楽会』を開催しました。上越地域を中心に活躍されているバンドである、ミュージックレインボーサクソアンサンブルの皆さんより、「川の流れるように」「アメージング・グレース」など懐かしの名曲を披露していただきました。参加者の皆さんからは「楽しかった」「また聴きたい」という感想を多くいただきました。

サクソアンサンブルの皆さん、楽しいステージをありがとうございました。



音の高さが違う、4種類のサクソがあるそうです！
今回はその4種類のサクソアンサンブルを楽しみました！



喫茶つくしんぼをご利用いただき、ありがとうございました



これまでご案内してきました通り、喫茶つくしんぼの営業は9月30日(月)をもちまして終了いたします。長年多くの皆様から足を運んでいただき、誠にありがとうございました。これからも皆さまから必要とされる事業所を目指して取り組んでまいります。今後とも、つくしセンターをよろしく願いたします。

★秋を満喫！一泊旅行のご案内★

皆さまお待たせしました！久しぶりの一泊旅行です。一緒に楽しみましょう！

- 日 時：10月31日(木)～11月1日(金)
- 行 先：長野県(信州フルーツランド、善光寺など)
- 参加費：1万8,000円程度
- 定 員：20名

★申込期限：10月1日(火)～10月17日(水)

★注意事項：キャンセルは17日(水)までです。

18日(金)以降のキャンセルは、参加費の全額をお支払いいただきます。

★上越地域精神保健福祉フォーラムのご案内★

- 日時：10月20日(日)10:00～12:30
 - 会場：直江津学びの交流館 多目的ホール
 - 内容：にも包括ケアシステムを考える～愛媛県愛南町の実践から学ぶ～
- ※詳細については、別紙チラシをご確認ください。

展示作品を募集しています！

会場に展示する作品を募集中です！
興味のある方は、つくしセンターまでご連絡ください！



つくしセンター 令和6年10月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 パン販売 午前:軽作業	2	3 パン販売 午前:軽作業	4	5 休館
6 休館	7	8 パン販売 午前:軽作業	9	10 パン販売 午前:軽作業 午後:ストレッチ	11 午後:茶話会	12 休館
13 休館	14 休館 スポーツの日	15 パン販売 午前:軽作業 午後:カラオケ	16	17 パン販売 午前:軽作業	18 午後:脳トレ	19 休館
20 休館	21 午後:カラオケ	22 パン販売 午前:軽作業 午後:習字	23	24 パン販売 午前:軽作業 午後:茶話会	25	26 休館
27 休館	28 午後:テーブルゲーム	29 パン販売 午前:軽作業	30	31 パン販売	11/1	

★一泊旅行★
(10/31~11/1)

★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。

★脳トレ(13:30~14:30)

みなさんで頭の体操をしませんか？

★茶話会(13:00~14:30)

ゆったりとお話ししませんか？

●参加費：100円

★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！

★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？

★習字(13:30~14:30)

お手本を見るのもよし！自由に書くのもよし！
思い思いに書いてみましょう！

★つくしセンターご利用の皆さまへ★

上越人材ハイスクール駐車場工事のため、現在つくしセンター敷地内に駐車場出入口が設置されています。そのため、しばらくの間つくしセンター敷地内に車が入ってくるが多くなります。ご利用の際はご注意ください。

★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）