

## 🔥 日帰り温泉レク(芝峠温泉) 🔥

3月14日(金)、福祉バスを利用して、総勢16名で『まつだい芝峠温泉 雲海』に行ってきました。お昼はラーメン、そば、定食など自分の好きなものを食べ、その後はお風呂に入ったり、お土産を見たりしてゆったりとした時間を過ごしました。帰りは『大島青空市場』に立ち寄り、地元の特産品などを購入しました。



雲海限定メニュー『見晴らしラーメン』おいしかったです！

## ★ランチ会のご案内★

- 日 時：4月23日(水) 11:30~13:00
- 場 所：つくしセンター
- 内 容：一緒に昼食を作って、みんなで楽しい時間を過ごしませんか？  
【ランチメニュー】焼きそば、スープ
- 持ち物：300円(昼食代)
- 送 迎：希望する方は、申込時にご相談ください。
- ★申込期間：4月3日(木)~4月16日(水)



## ♪ イオンで買い物&ランチしませんか？ ♪

- 日 時：5月28日(水) 11:00~14:00
- 場 所：イオン上越ショッピングセンター
- 内 容：買い物をする人もしない人も参加OKです！いろいろなお店を回って、お昼はフードコートで自分の好きなものを食べましょう！
- 持ち物：買い物代、昼食代
- 参 考：店内には日用品、食料品、洋服などのお店があります。フードコートでは、カレー、丼物、うどん、ピザなど様々なメニューが選べます。
- 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)
- 送 迎：希望する方は申込時にご相談ください。

★申込期間★  
4月3日(木)~

## ★令和7年度 つくしセンター職員体制★

令和7年度のつくしセンターは、以下の体制になります。今年度もよろしくお願いいたします。

- 管理者(つくしセンター【地活】、相談支援専門員) 宮野 友理
- 管理者(つくしセンター【相談】、相談支援専門員) 浅見 真智子
- 相談支援専門員(地活専門職員兼務) 高橋 典子
- 地活専門職員 西脇 愛璃

## ★タクシー利用券等の

## 助成申請はお済みですか？★

『令和7年度 タクシー利用券・自動車燃料券等助成』の申請が開始されました。福祉課、各総合事務所、上越市福祉交流プラザにて手続きができます。

★ご不明点がある方は、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7年4月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 パン販売 午前:軽作業	2 <b>花見レク</b> ★レクのため、 15:00まで閉館	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 午後:カラオケ	9	10 パン販売 午前:軽作業	11	12 休館
13 休館	14 午後:カラオケ	15 パン販売 午前:軽作業	16	17 パン販売 午前:軽作業 午後:茶話会	18	19 休館
20 休館	21	22 パン販売 午前:軽作業	23 <b>ランチ会</b>	24 パン販売 午前:軽作業 午後:ストレッチ	25 ★職員研修のため 12:00閉館	26 休館
27 休館	28 午後:テーブル ゲーム	29 休館 <b>昭和の日</b>	30			

## ★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

### ★つくしセンター閉館・休館日について★

以下の日程で閉館・休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。

- ・4月2日（水）……………15:00まで閉館
- ・4月25日（金）……………12:00閉館
- ・5月3日（土）～6日（火）…祝日のため休館