

# つくしセンター ニュース

令和7年  
6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>



## 🍴5月のランチ会🍴

5月21日(水)、この日のメニューは、『ナポリタン』。玉ねぎ、ピーマン、ウィンナーなどたくさんの具材を入れて作りました。参加された皆さんからは「家庭的な味でおいしかった」「たくさん食べて嬉しかった」など声が聞かれました。来月も、たくさんの方からのご参加をお待ちしております!



## ★ふくしのひろばのご案内★

- 日 時: 6月14日(土) 10:30~12:00
  - 場 所: 高田城址公園オーレンプラザ
  - 内 容: 福祉事業所の製品販売(食品や雑貨など)やステージイベント(音楽、トークイベント)などがあります。
  - 送 迎: ご希望の方は、ご相談ください。
  - 定 員: 9名
- ★申込期間: 6月11日(水)まで★

年に一度のイベントです!  
ぜひ一緒に楽しみましょう!

## ★6月ランチ会のご案内★

- 日 時: 6月20日(金) 11:30~12:30
  - 場 所: つくしセンター
  - 内 容: みんなで楽しくランチしませんか? 【メニュー】お好み焼き、スープ
  - 参加費: 300円(昼食代)
  - 送 迎: ご希望の方は、ご相談ください。
- ★注意点: キャンセルの場合は『前日の12:00まで』にご連絡ください。それ以降は、申し訳ありませんが、食材準備の関係で参加費をお支払いいただきますので、ご了承ください。
- ★申込期間: 6月4日(水)~13日(金)★



## ★つくしセンター売店はじめました★

つくしセンターにて、カップ麺やカップスープを販売します。購入した商品はセンターで食べることもできますので、お昼ご飯としてぜひご利用ください。



6月は梅雨の時期ですね。体調を崩しやすい時期になりますので、皆さん気を付けてお過ごしください。



# つくしセンター 令和7年6月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 パン販売	4	5 パン販売	6	7
休館		午前:軽作業		午前:軽作業		休館
8	9	10 パン販売	11	12 パン販売	13	14
休館		午前:軽作業 午後:カラオケ		午前:軽作業		ふくしの ひろば
15	16	17 パン販売	18	19 パン販売	20	21
休館	午後:テーブル ゲーム	午前:軽作業		午前:軽作業	ランチ会	休館
22	23	24 パン販売	25	26 パン販売	27	28
休館		午前:軽作業 午後:ストレッチ		午前:軽作業 午後:茶話会	★職員研修のため、 12:00閉館	休館
29	30					
休館	午後:カラオケ					

## ★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！

### ★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

### ★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、一緒に取り組みましょう！（随時受付）

## ★お知らせ★

6月27日(金)は、職員研修のため12:00閉館と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。

