

令和8年3月 バタバタ新聞 第317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。

2月19日 パンケーキを作りました。

2月19日(木)のリラックリ CLUB はホットプレートを用いてミニサイズのパンケーキを作りました。丁寧に丸く焼き上げたパンケーキにクリームやフルーツを思い思いにトッピングしました。その後は、出来上がったパンケーキを囲んでのティータイム。参加者同士の交流を深めました。



★行事のお誘い★ ※お申込みする際は登録が必要です。お申込は3月3日(火)~です。

3月リラックリ CLUB

『ネットトラブル・詐欺被害予防の勉強会』

3月は糸魚川警察署より講師をお招きし、インターネットでのトラブルや、電話による詐欺被害等についての現状と対策方法について分かりやすくお話していただきます。ご興味のある方はぜひご参加ください。

【開催日時】3月17日(火) 10:00~11:00

【内容】ネットトラブルの現状と防止
電話による詐欺被害防止について



申込締め切り 3月16日(月)

こまくさランチの日

3月のメニュー

『ちらし寿司、おぼろ汁、デザート』

【開催日時】3月26日(木)

11:45~13:00

【参加費】300円

申込締め切り 3月24日(火)

コミュニケーションの勉強会

ハート・コミュニケーション・クラブ (HCC)

【開催日時】3月21日(土) 10:00~11:30

【内容】1年の振り返り・お楽しみ会(チーム対抗ゲーム)

※希望者のみ一緒にランチを食べませんか? メニュー、金額は申込時ご確認ください。

申込締め切り 3月16日(月)



3月 地域生活支援センターこまくさ(余暇活動の場)スケジュール

【開館時間】午前9時～午後5時 【休館日】日、月、祝日、年末年始



【3月お休みのお知らせ】 7日(土) 職員研修の為休館。
6日(金) 職員会議の為12時閉館。27日(金) 職員研修の為15時閉館。

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	3	4 スポーツ	5	6 12時閉館	7 休館日
8 休館日	9 休館日	10	11 スポーツ	12	13	14 カラオケ
15 休館日	16 休館日	17 リラックリCLUB	18	19	20 春分の日 休館日	21 HCC
22 休館日	23 休館日	24 手芸クラブ	25 スポーツ	26 ランチの日	27 15時閉館	28
29 休館日	30 休館日	31				

～ 活動のご紹介 【参加費無料】 ～

《自由参加の活動》

【手芸クラブ】

3月24日(火) 14:00～15:30

ボランティアの方や職員と一緒に

手芸(編み物や縫物など)をしませんか?

手芸初心者の方大歓迎。



【スポーツ】

3月4日、11日(水) 14:30～15:30

25日(水) 13:00～14:00

動画を見ながらラジオ体操や簡単なエアロビダンスを行っています。お気軽にご参加ください。



《予約が必要な活動》

【カラオケ】3月14日(土) 9:30～11:30

募集人数10名(おひとり2、3曲)

4月リラックリ CLUB の予告



※くわしい内容は、次回バタバタ新聞4月号でお知らせします。申込は4月1日(水)より開始します。

『4月10日(金) 高田城址公園・観桜会へ』

【内容】マイクロバスで上越市の高田城址公園へ行き、昼食、花見、屋台巡りを予定しています。