

# つくしセンター ニュース



令和7年  
12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



## 2025 チャリティつくしツリー 開始しました!

20日(木)、チャリティつくしツリー点灯式を開催しました。多くの方からお越しいただき、つくしセンターの大きなツリーに明かりが灯った後、赤や黄色のリボンをツリーに結んでいただきました。これより約1ヶ月間、一般社団法人和・道厚生事業団関連法人事業所、上越地域障害福祉サービス事業所、企業団体、計61か所にてチャリティ活動が行われます。今年は「令和6年能登半島地震災害義援金」、「令和6年9月能登半島大雨災害義援金」、「上越ワーキングネットワーク」にご寄付させていただきます。また、上越つくしの里ECサイトからもチャリティができますので、皆様からのご協力をよろしくお願い申し上げます。

★チャリティ開催期間: 11月20日(木)~12月24日(水)



## 「地活 あぽあん」から クリスマスパーティーのご案内です!!



- 日時: 12月24日(水) 11:30~13:30
- 場所: カフェ・ア・ポアン(上越市福祉交流プラザ内)
- 内容: 食事会、音楽演奏、ゲームなど
- 参加費: 1,500円(食事・ケーキ付)
- 送迎: 希望者をご相談ください。現地集合もOKです。
- その他: コーヒー、お茶は飲み放題ですが、ジュース類は1杯500円です。

★参加希望の方は、つくしセンターまでご連絡ください。  
また、音楽演奏など一芸を披露したい方は、申し込みの際にお知らせください!

## ★チャリティつくしツリー チャリティボックスオープン式★

- 日時: 12月25日(木) 14:00~
- 会場: つくしセンター
- 内容: チャリティ活動で集まった金額の発表をします。皆さまぜひご参加ください。



★「クリスマスパーティー」申込期間★  
12月15日(月)まで

## ★忘年会で今年を締めくくろう!★

今年最後のレクリエーションです。みなさんで今年1年を振り返りながら、楽しく過ごしましょう!

- 日時: 12月26日(金) 11:30~14:00
- 場所: つくしセンター
- 内容: 食事会、カラオケ、抽選会
- 参加費: 1,200円

★カラオケを歌いたい方は、歌いたい曲も事前にご連絡ください。

★注意事項: キャンセルの場合は『19日(金)まで』にご連絡ください。

★「忘年会」申込期間:  
12月17日(水)まで





# つくしセンター 令和7年12月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 パン販売 午前:軽作業	3	4 パン販売 午前:軽作業	5	6 休館
7 休館	8 午後:カラオケ	9 パン販売 午前:軽作業	10	11 パン販売 午前:軽作業 午後:ストレッチ	12	13 休館
14 休館	15 午後:テーブルゲーム	16 パン販売 午前:軽作業	17	18 パン販売 午前:軽作業	19	20 休館
21 休館	22	23 パン販売 午前:軽作業	24	25 パン販売お休み	26	27 休館
			地活あほあん主催 クリスマスパーティー	チャリティボックス オープン式 ★軽作業お休み	忘年会 ★職員会議のため 15:00閉館	
28 休館	29	30	31			
	憩いのご利用は 「15:00」まで	つくしセンター休館…12月30日(火)～1月4日(日)				

## ★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。

※送迎希望の方は、『活動日の2日前まで』にご連絡ください。

### ～申込が「不要」な活動～

#### ★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(13:00～15:00)

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！

### ～申込が「必要」な活動～

#### ★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）

#### ★茶話会

今月はお休みです。

### ★年末年始の開館日について★

- ・12月26日(金)、29日(月)は15:00閉館
- ・12月30日(火)～1月4日(日)は休館
- ・1月5日(月)より開館