

つくしセンター ニュース

令和8年
3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



登録者感謝デー

2月14日(土)、今年も登録者感謝デーを開催しました。カレーを食べたりカラオケをして楽しみました。普段はなかなか会えない方同士で会話が弾んでいたりと、カラオケでは昔懐かしの名曲をみんなで歌う場面があったりと、和やかな時間を過ごしました。「お腹もいっぱいになったし、楽しかったです」とみなさんから喜んでいただけました。



大盛のカレーに
大満足!

🔥温泉でゆったりしませんか?🔥



- 日にち: 3月19日(木)
- 行き先: 豊野温泉りんごの湯(長野市)
- 持ち物: お金(入館料550円、昼食代、その他お土産代など)
タオル(フェイスタオル250円、レンタルバスタオル200円で利用できます)
- 送迎: ご希望の方は、事前にご相談ください。
- 定員: 10名(※定員に達した場合はお断りさせていただきます)
- 行程: 9:30 つくしセンター 集合
11:10 りんごの湯 到着
15:30 つくしセンター 到着(予定)
- その他: ・昼食は、定食や麺類、丼物などのメニューから、好きなものを食べます。(1,000円~1,500円程度)
・障害者手帳による割引はありません。

★申込期間★

3月4日(水)~3月12日(木)

★令和8年度 タクシー利用券・自動車燃料券等助成のご案内★

- 対象者: 身体障害者手帳1~3級、精神保健福祉手帳1~2級、療育手帳Aの交付を受けている人
※所得制限あり(申請受付時に令和6年中の所得を確認)
- 必要書類: ①タクシー券、バス利用券…「申請書、障害者手帳、マイナンバーカード」
②自動車燃料購入券、燃料費助成…「申請書、障害者手帳、運転免許証、車検証、マイナンバーカード」
- 受付場所: ・福祉課、各総合事務所、福祉交流プラザ…3月25日(水)~随時
・雁木通りプラザ1階ロビー…3月26日(木)
・レインボーセンター1階多目的ホール…3月27日(金)

※雁木通りプラザ、レインボーセンターの受付時間は、9:00~12:00、13:00~15:00

★こころのバリアフリー ミーティングのご案内★

- 日時: 3月26日(木) 14:00~15:30
- 会場: 謙信公武道館
- ※詳細は後日改めてご案内します。



つくしセンター 令和8年3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	午後:カラオケ	午前:軽作業		午前:軽作業 午後:ストレッチ		休館
15	16	17 パン販売	18	19 パン販売休み	20	21
休館		午前:軽作業		日帰り温泉 ★軽作業休み ★14:00閉館	休館 春分の日	休館
22	23	24 パン販売	25	26 パン販売	27	28
休館	午後:テーブルゲーム	午前:軽作業		午前:軽作業 こころのバリアフリーミーティング ★12:00閉館	★職員研修のため 12:00閉館	休館
29	30	31 パン販売				
休館		午前:軽作業				

★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。

★つくしセンター休館日について★

- ・19日（木）は、日帰り温泉のため **14:00閉館**
 - ・26日（木）は、こころのバリアフリーミーティングのため **12:00閉館**
 - ・27日（金）は、職員研修のため **12:00閉館**
- ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。