コット３月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 閉所	2 ［10:00～開所］	3 ［10:00～開所］ 弁当予約締切 12:00まで	4 ［17:00閉所］ 応援弁当 「ちらし寿司」	5 ［10:00～開所］	6 「俳句の会」 13:30	7 閉所
8 閉所	9 ［10:00～開所］	10 ［10:00～開所］ 「お菓子の会」 10:30 弁当予約締切 12:00まで	11 応援弁当 「鶏と根菜の照り煮」	12 ［10:00～開所］	13 「音楽室」 13:30	14 相談のみ （ご予約優先） 10:00～16:00 （オープンスペースの開所はありません）
15 閉所	16 ［10:00～開所］	17 ［10:00～開所］ 弁当予約締切 12:00まで	18 応援弁当 「ひき肉の小判焼」 「ボドゲの会」 14:30	19 ［10:00～開所］ 「将棋の会」 15:30 花見弁当締切 12:00まで	20 閉所	21 閉所
22 閉所	23 ［10:00～開所］	24 ［10:00～開所］	25 外出（花見） 応援弁当 「花見弁当」 ※締切注意	26 ［10:00～開所］	27	28 相談のみ （ご予約優先） 10:00～16:00 （オープンスペースの開所はありません）
29 閉所	30 ［10:00～開所］	31 ［10:00～開所］ 弁当予約締切 12:00まで	1	2	3	4 閉所

※10：00 開所の日は、12：00～13：00 の利用はできません。
※ プログラムのお問合せは、いつでもお電話ください。
※お弁当のご予約は原則、前日火曜日の 12 時までにお願い致します。（祝日等が重なる場合はその前の開所日まで）
※ ご相談をご希望の方は 17 時までにご連絡いただくようお願い致します。
※ 閉所時間に変更のある日がありますので、ご注意下さい。

２月のお弁当

２月はお野菜のご寄付のおかげもあり、ボリューム感の感じられるラインアップとなりました。

▲鶏のトマト煮

▲肉じゃが

▲魚料理

▲チリコンカン

令和８年度利用登録更新

令和７年度のコットの利用契約は、３月末で一旦終了となります。令和８年度の更新手続きは3月 23 日より開始いたします。ご都合のよろしい時に手続きをお願いいたします。

※更新にあたって、400 円いただいております。印鑑は不要です。

福祉サービスの相談

困り事の相談に応じています。
相談時間：月～金 10:00～17:30
（第１水のみ 17:00 まで）

交流サロンにいらしてみませんか？
見学も随時お待ちしております。
開所時間： 月･火･木 10:00～12:00＆13:00～18:00
水･金 13:00～18:00

発行日 2026 年 2 月 25 日

コット通信

2026 年 3 月号

地域活動支援センター・計画相談支援事業 **コット**

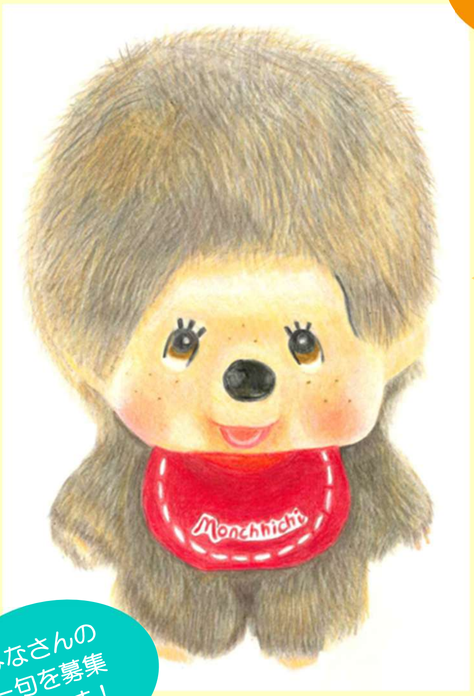
月・火・木曜（祝祭日を除く）10:00～18:00
水・金曜（祝祭日を除く）13:00～18:00・第 1 水曜日のみ 17：00 閉所

〒180-0022
東京都武蔵野市境 1-9-9 温泉通りビル 205,206,207
TEL：0422-38-8837　FAX：0422-38-8837

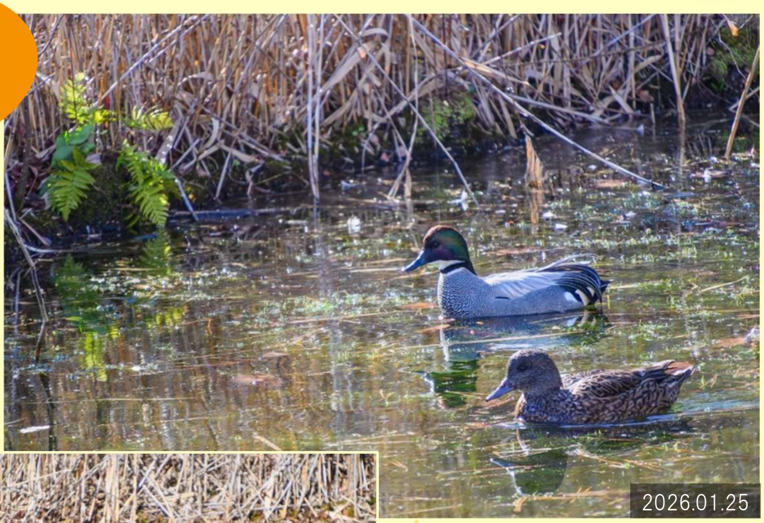
今月のフレーズ：『人はきれいには生きられない』心に残るフレーズ、写真、コラム、ライフハック、地域の注目スポットなど皆さんの投稿募集中です！

2 月の作品

みなさんの作品を募集してます！



① [illegible]
ぼ[illegible]が[illegible]
トな[illegible]ず


2026.01.25

② ヨシガモ・オスとメス
（東京都 Z 公園）
オスの羽の模様がきれいです

2026.01.31

③ ヨシガモ・オスとメス
（東京都 Z 公園）
仲良し夫婦でしょうか

みなさんの一句を募集してます！

今月の俳句

今月も投句頂いた句をご紹介します。春を呼ぶ鶯のさえずりと選挙のウグイス嬢をかけた楽しい一句です。

次回は 3 月 6 日(金) 13:30～
初心者の方もぜひお気軽に

ウグイスと
ウグイス嬢の
声高く

東京アプリ生活応援事業

スマホに東京アプリをインストールし、マイナンバーカードで本人確認をすると 11,000 ポイントもらえる事業が来年 4 月 1 日まで実施されています。詳しくは右の QR コードからどうぞ。

外出プログラム

日本オリンピックミュージアム

2 月の外出は千駄ヶ谷にある日本オリンピックミュージアム。歴代メダルや、選手の身体能力体感スポット、表彰台など様々な角度からオリンピックを楽しめる展示でした！