コット４月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29 閉所	30	31	1 ［17:00閉所］ 応援弁当 「鶏と大根の煮物」	2 ［10:00～開所］	3	4 閉所
5 閉所	6 ［10:00～開所］	7 ［10:00～開所］ 「お菓子の会」 10:30 弁当予約締切 12:00まで	8 応援弁当 「魚弁当」	9 ［10:00～開所］	10 「俳句の会」 13:30	11 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）
12 閉所	13 ［10:00～開所］	14 ［10:00～開所］ 弁当予約締切 12:00まで	15 応援弁当 「豚肉の生姜焼き」 「ボドゲの会」 14:30	16 ［10:00～開所］ 「将棋の会」 15:30	17	18 閉所
19 閉所	20 ［10:00～開所］ 「ワンデースポーツ」 13:15	21 ［10:00～開所］ 弁当予約締切 12:00まで	22 応援弁当 「麻婆野菜」	23 ［10:00～開所］	24	25 相談のみ （ご予約優先） 10:00～16:00 サタデーボドゲ 13:00-16:00
26 閉所	27 ［10:00～開所］	28 ［10:00～開所］	29 閉所	30 ［10:00～開所］	1	2 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。

３月のお弁当

ちらし寿司、菜の花の和え物、花見弁当など、春の訪れを感じるラインアップになりました。

▲ちらし寿司

▲鶏と根菜の照り煮

▲ひき肉の小判焼

▲花見弁当

令和８年度 利用登録更新

令和８年度の更新手続きを開始しております。
ご都合のよろしい時に手続きをお願いいたします。

今年度より、緊急時・災害時のために、任意でお薬手帳をコピーさせて頂くこととなりました。
登録料 400 円とともに、お薬手帳をご持参頂きますようお願いいたします。

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3月25日

コット通信

2026年4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

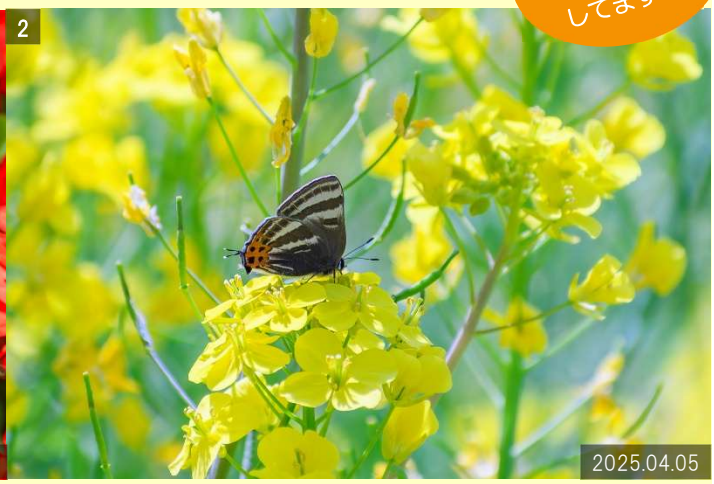
今月のフレーズ：『恋は求めるもの、愛は与えるもの』心に残るフレーズ、写真、コラム、ライフハック、地域の注目スポットなど皆さんの投稿募集中です！

3月の作品

春らしい色鮮やかな作品をシェアして頂きました！

みなさんの作品を募集してます！

❶ ナミアゲハ（東京都井の頭公園）
真っ赤な花と羽の模様の
コントラストが映えますね。



❷ トラフシジミ（東京都K公園）
春と言えば菜の花ですね。
黄色い花のベッドのうえで気持ちよさそうです。

今月の俳句

みなさんの一句を募集してます！

今月も投句頂いた句をご紹介。春の陽だまりのなか、どんな夢を見ているんでしょうね。

うちの犬
窓辺に座り
春の夢

次回は4月10日(金)
13:30～
初心者の方もぜひお気軽にご参加下さい。

外出プログラム

お花見

昼からの雨予報にも負けず、今年もお花見を決行！武蔵野中央公園の桜をカメラにおさめ、コットに戻ってお弁当タイム。
写真をご提供いただいた皆様ありがとうございました！

メンバーさんの

ライフハック

自分の体調を数値化できるスマートウォッチはおススメです。数値化で、日々の活動量をコントロールしやすくなるからです。数値が低い場合、「その日活動できなくても納得できる」というメリットもあります。

自分の調子を毎日ふりかえると、体調の波がとらえやすくなりそうですね。