



# 12月の活動カレンダー

活動の参加申し込みは11月21日(水)受付開始です!

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~12:00) はあとふるセンター 表現活動 クリスマス小物 (13:30~15:00) はあとふるセンター	ナイスフレンドの会 (卓球) (13:30~15:00) 中央公民館分館	だるまサークル (10:00~12:00) はあとふるセンター	花金だるま (10:00~12:00) はあとふるセンター	トンボの会 クリスマス忘年会 (12:00~14:30) ホテル沢田屋
9	10	11	12	13	14	15
	フリースペース (9:00~12:30) S S T (13:30~15:00) はあとふるセンター	だるまサークル (10:00~12:00) 中央公民館分館	サテライト川井・田野畑	だるまサークル (10:00~12:00) はあとふるセンター サテライト岩泉		
16	17	18	19	20	21	22
	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~12:00) はあとふるセンター	ナイスフレンドの会 (スカットボール) (13:30~15:00) 中央公民館分館	地活クリスマス忘年会 (10:00~13:30) はあとふるセンター ※表紙をご覧ください	こころの元気サロン (13:30~15:00) 中央公民館分館	チューリップの会 クリスマス会 ※右枠をご覧ください
23	24	25	26	27	28	29
帆立の会 (10:00~12:00) はあとふるセンター 天皇誕生日	振替休日	だるまサークル (10:00~12:00) 中央公民館分館 ピアカウンセリング (13:30~15:00) はあとふるセンター		だるまサークル (10:00~12:00) はあとふるセンター		年末休業
30	31	年末休業				

# 12月の活動案内

女性当事者の会

## チューリップの会 「クリスマス会」です

女性だけの楽しい時間を過ごしましょう!

とき: 12月22日(土) 11:00~13:30

ところ: はあとふるセンター

内容: クリスマス会(会食、ゲームなど)

参加費: 300円 定員: 15名

★参加受付 12月18日(火)で締め切ります

〈期日前でも、定員になり次第締め切ります〉

☆エプロンをお持ちください!

★ の活動は申し込みが必要です

☆表現活動【クリスマス小物】〈12月4日(火) 13:30~15:00〉

クリスマス仕様の飾りを作ります(\*~\*)

※参加費100円(材料代)

※定員10名 〈定員になり次第締め切ります〉

◇昨年の作品「フェルトのクリスマスツリー」

☆SST【社会生活技能訓練】〈12月10日(月) 13:30~15:00〉

※定員6名 〈定員になり次第締め切ります〉

☆ピアカウンセリング 〈12月25日(火) 13:30~15:00〉

※定員8名 〈定員になり次第締め切ります〉

## 権利擁護セミナー

「劇で知る身近な制度」 ~「障がい」も「高齢」も心配ないさ~

私たちの身の回りに起こりやすい問題を  
分かりやすい寸劇でお伝えし、弁護士・専門職が解説します

とき: 12月6日(木) 13:30~15:00 〈開場13:00〉

ところ: 宮古市民文化会館・中ホール

内容: ・クーリング・オフ制度

・日常生活自立支援事業

・成年後見制度

※締め切り 12月3日(月)



【昨年の寸劇の様子】

## 11月の活動から



調理教室「秋の定食」【11/15実施】

11月11日が「鮭の日」であることから、宮古市の魚として親しみのある「鮭」を調理しました。  
あつあつ、さげ、てづく、熱々の鮭フライに手作りのタルタルソースをかけ、おいしい秋の定食を楽しみました!

〈参加申込み・問合せ先〉  
地域活動支援センターみやこ  
電話 0193-64-7878  
FAX 0193-77-3921  
(吉田・阿部・松澤・武藤)

はあとふるセンターは  
12月29日(土)~1月3日(木)まで  
年末年始休業  
とさせていただきます