



1月の活動カレンダー

活動の参加申し込みは 12月21日(金)受付開始です!

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		年始休業				
6	7	8	9	10	11	12
	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~12:00) 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	チューリップの会 初語・お茶会 ※右枠をご覧ください
	S S T (13:30~15:00) はあとふるセンター			表現活動 コラージュ (13:30~15:00) はあとふるセンター		
13	14	15	16	17	18	19
トンボの会 (10:00~12:00) すこやかホール	成人の日	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 (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	“いやし”の部屋 ハンドケア (13:30~15:00) はあとふるセンター	カブトの会 (15:00~17:00) 勤労青少年体育センター
		趣味サークル (13:30~15:00) はあとふるセンター		調理教室 豚汁 (10:00~13:00) フラットピアみやこ	デイケア岩泉	
20	21	22	23	24	25	26
	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~12:00) 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		トンボの会 (10:00~13:00) フラットピアみやこ
		ピアカウンセリング (13:30~15:00) はあとふるセンター				
27	28	29	30	31		
帆立の会 (10:00~12:00) はあとふるセンター	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	だるまサークル (10:00~12:00) はあとふるセンター		
		くらしの学習会④ ※下記をご覧ください				

1月 活動案内

★ の活動は申し込みが必要です

- ★ S S T 【社会生活技能訓練】 <1月7日(月) 13:30~15:00>
※定員 6名 <定員になり次第締め切ります>
- ★ 表現活動【コラージュ】 <1月10日(木) 13:30~15:00>
※定員 10名 <定員になり次第締め切ります>
- ★ 趣味サークル【書き初め】 <1月15日(火) 13:30~15:00>
・持ち物:ありません
※定員 8名 <定員になり次第締め切ります>
- ★ 調理教室【豚汁】 <1月17日(木) 10:00~13:00>
※参加費 300円 ・持ち物:エプロン、三角巾
※定員 8名 <開催前日のお昼で締め切ります>
- ★ ピアカウンセリング <1月22日(火) 13:30~15:00>
※定員 8名 <定員になり次第締め切ります>

初詣

横山八幡宮でお詣りし、
マグナルドでお茶会です!

とき: 1月12日(土) 13:00~15:00
《宮古駅前13時集合》
定員: 10名 <定員になり次第締め切ります>
☆かかる費用は自己負担です!

“いやし”の部屋 ~ハンドケア~

乾燥が気になる季節です!
専門家の正しいケアで癒されませんか!

とき: 1月18日(金) 13:30~15:00
ところ: はあとふるセンター
持ち物: ありません
定員: 10名
◇定員になり次第締め切ります

気になる活動があれば、お気軽にご相談ください!
見学もできますよ (#^_^#)

新たな一年も、
よろしくお願いたします!

参加申し込み・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)

くらしの学習会④
～見直しませんか? あなたの食生活!～

宮古市健康課の栄養士から
適切な栄養管理について教えていただきます

とき: 1月29日(火) 13:30~15:00
ところ: 市役所新庁舎
持ち物: ありません
定員: 20名
◇定員になり次第締め切ります

1階正面入口
総受付前で
お待ちしております。

男性当事者の会 カブトの会 「スポーツ交流」

とき: 1月19日(土) 15:00~17:00
ところ: 勤労青少年体育センター(宮町)
内容: フットサル、バスケットボール
持ち物: 中ズック、飲み物