

「地域活動支援センターみやこ」 活動案内

令和3年度 保存版
令和3年3月 発行

こころの安定とコミュニケーション♪

SST【社会生活技能訓練】〈第2月曜日〉

コミュニケーションの取り方や、気持ちの伝え方などの技能を身に付けます。

精

ピアカウンセリング〈第4火曜日〉

当事者同士が対等な立場で話を聞き合い、仲間同士で支え合う活動です。

精

“いやし”の部屋〈第3金曜日〉

心身のリフレッシュを目的にした活動で、多様な手法で精神の安定を図ります。

精

表現活動〈第1木曜日〉

創作活動を通して、精神の回復・向上・開放を目指す活動です。

精

【参加対象の区別】

◇精神障がい対象 **精** ◇知的障がい対象 **知**

◇上記以外の参加対象区別あり **区**

※表示がない活動はどなたでも可

自由に過ごせる居場所として♪

だるまサークル〈毎週火・木曜日〉

精神に障がいがある方の居場所となり、自由に会話を楽しんでいます。

精

花金だるま〈第1金曜日〉

金曜日の居場所として、どなたでも自由に過ごすことができます。

フリースペース〈毎週月曜日（祝日除く）〉

1階・療育相談室を開放しています。自由に過ごせる居場所として、通院時の休憩にも気軽にご利用できます。

※部屋が空いていれば 上記以外の利用も可能です。お気軽に相談してください。

帆立の会〈最終日曜日〉

男性当事者の活動で、ゲームなどのレクリエーションを通して交流を図っています。

区

土曜の会〈第3土曜日〉

一般就労を目指す方々を対象に、スキルアップに繋がる活動に取り組みます。

区

軽運動や簡単なお菓子作り♪

ナイスフレンドの会〈第1・3水曜日〉

卓球・スカットボールなどの軽運動で交流し、楽しみながら身体を動かしています。

趣味サークル〈第2火曜日〉

簡単なお菓子作りを中心に、楽しい余暇時間を過ごす活動です。

チューリップの会〈第2土曜日〉

女性当事者の活動で、気兼ねなく多様な取り組みを楽しんでいます。

区

トンボの会〈知的障がい対象〉

軽運動交流（第2日曜日）では楽しく身体を動かす、創作活動（第4土曜日）では文化・美術に関する活動で交流します。

知

◆会場は「はあとふるセンター」が中心ですが、外部の施設を利用する活動もあります。

◆気になる活動がございましたら、気軽にお問合せください。活動の見学も可能です！





がた し えん サテライト型支援

はあとふるセンターから離れた場所にお住いの方々には、職員が出向くサテライト型支援により活動を提供しています。

- ・サテライト川井 偶数月第2水曜日
- ・サテライト岩泉 偶数月第4水曜日
- ・サテライト田野畑 偶数月第2水曜日

ゲームや創作活動のほか、相談支援専門員が困りごとの相談にも応じます。



かつどうしょうかい ひょうげんかつどう 活動紹介「表現活動」

外部講師を招いたり季節に合わせた作品に取り組むなど、創作活動を通して精神の安定を図ります。

達成感も得られ、作品が仕上がると自然に笑顔があふれます♪

※写真は活動で取り組んだ作品の一部です！

【左から…絵手紙、ダンボール編み機でコースター、くつ下で雪だるま】



かつどうけいかく にちじなど かいじゅう ぎょうじ つごう へんこう
活動計画の日時等は、会場や行事の都合で変更

されることもあります。

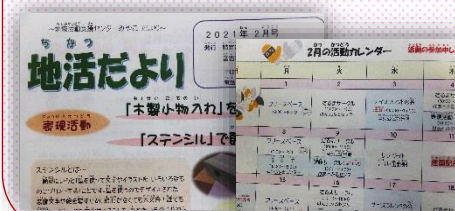
詳しい予定は毎月発行する「地活だより」を参考にしてください。



ち かつ 地活だより



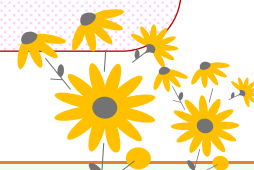
1ヶ月の活動案内をはじめ、プチ情報や活動の報告などが満載です。活動カレンダーを見ながら、参加計画をたてることができます。



◇発行日 毎月20日頃

◇レインボーネット事務室前から、ご自由にお持ちください！

くわ かつどうじょうほう ちょっと詳しい活動情報！



はなきん 花金だるま	まいつき だい きんようび 毎月 第1金曜日	しょくいんだいおう きんようび い ばしょ じゆうす 職員対応により、金曜日の居場所として自由に過ごすことができます。
しゅみ 趣味サークル	まいつき だい 2かようび 毎月 第2火曜日	かしづく ちゅうしん たの つか すす お菓子作りを中心に、楽しく余暇を過ごします。お菓子作りの材料代は150円で、会食せずに持ち帰ります。
“いやし”の部屋	まいつき だい きんようび 毎月 第3金曜日	くわかん つか しんしん いや リラックスできる空間で、疲れた心身を癒します。外部講師をお招きするほか、調理にも取り組みます。
くらしの学習会	ぜん かい 全2回	ちいきせいかつ やくだ せいかつ まな 地域生活に役立つ、生活のヒントを学びます。
えす えす ていー S S T ピアカウンセリング	まいつき だい げつようび 毎月 第2月曜日 まいつき だい 4かようび 毎月 第4火曜日	まいつきかいさい 毎月開催します。



ち いきかつどう し えん 地域活動支援センターみやこ

みやこ し みどり が おか でんわ
〒027-0073 宮古市 緑ヶ丘2-3 電話 0193-64-7878
ホームページ レインボーネット 検索