

ち かつ 地活だより 6月号

発行 特定非営利活動法人
宮古圏域障がい者福祉推進ネット
〒027-0073 宮古市緑ヶ丘2番3号
電話 0193-64-7878



ひょうげんかつどう 表現活動

ステンシルでバッグを飾ろう

と き：2021年 6月 3日(木) 13:30～15:00

ところ：はあとふるセンター

参加費：100円 定員：5名

無地の生地バッグに、アクリル絵の具で模様をつけます。
自分だけのオリジナルバッグを作ろう！！



講師：沼崎 淳子 氏

○飲み物は各自お持ちください。

プチ雑学

～梅雨の季節、湿気対策をしましょう～

梅雨の時期は雨続きで湿度が高く、ジメジメした空気とどんよりした空模様で気分も沈みがちです。そんな時はお部屋のジメジメと一緒に、沈んだ気分も吹き飛ばしたいものです。お部屋の適正湿度は40%～60%と言われています。

適正湿度でお部屋を快適にする方法は…

- 窓を2ヶ所開け換気をする。雨の日でも有効。
- 換気扇や扇風機を使うのも効果的。
- 押し入れ等狭い空間は除湿剤を使う。
- 重曹をハギレに包んで置く。新聞紙を敷く。
- エアコンの除湿機能を使う。



快適な空間を作り、体調を崩さないよう気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大により、活動が中止となる場合がありますのでご了承ください

トンボの会 ～6月のおしらせ～

活動の参加申し込みは5月21日(金)受付開始です！



軽運動交流会は「楽しく身体を動かそう」です！

と き：2021年 6月13日(日) 午前10時～11時30分

ところ：総合福祉センター3階 すこやかホール

内 容：Repsさんと軽運動

持ち物：飲み物(水・お茶)、中ズック、タオル

参加費：ありません 定員：10名

☆申込み：定員になり次第締め切ります。

担当職員：山本・斉藤

※担当職員は変更となる場合もあります



※当日はRepsの金野さんにご指導いただきます。活動の様子をホームページで紹介したいため、写真を撮ります。苦手な方は職員までお声がけください。

創作活動は「てるてる坊主を作ろう」です！

と き：2021年 6月26日(土) 午前10時～11時30分

ところ：はあとふるセンター

内 容：てるてる坊主作り

持ち物：飲み物(水・お茶)、中ズック、タオル

参加費：ありません 定員：5名

☆申込み：定員になり次第締め切ります。

担当職員：松澤・武藤

※担当職員は変更となる場合もあります



※感染症対策にご協力をお願いします



- ☆活動前の検温
- ☆手と指の消毒
- ☆水分補給
- ☆マスク着用
- ☆密を避ける



参加申込み：地域活動支援センターみやこ
電話0193-64-7878