

ちかっ 地活だより 11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

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 ～11月のおしらせ～

活動の参加申し込みは10月21日(木)受付開始です!

来所した際は活動前玄関にて、体調や最近の行動についての聞き取りを行いますのでご協力をお願いします。

いよしの部屋

ヨガ



とき: 令和3年11月19日(金) 13:30～15:00

ところ: はあとふるセンター 2階 会議室 定員: 5名

持ち物: 飲み物、中ズック、タオル 参加費はありません

講師: 徳田 真理子 氏

リラックスして ゆっくりからだを動かしましょう



趣味サークル

あき さんさく 秋の散策

宮古市内を散策しましょう

※動きやすい服装でご参加ください

とき: 令和3年11月9日(火) 13:30～15:00

ところ: 宮古市内 はあとふるセンター集合

持ち物: 飲み物、タオル 定員: 6名

※雨天時は、はあとふるセンターでゲーム交流をします



軽運動交流会は「ボール運動とペタンク」です!

とき: 2021年11月14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: 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・松澤

※担当職員は変更となる場合もあります



創作活動は「紙粘土であそぼう」です!

とき: 2021年11月27日(土) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: 紙粘土体験と作品作り

持ち物: 飲み物(水・お茶)

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: 武藤・柳桁

※担当職員は変更となる場合もあります



らくがき塾の
沼崎先生と
一緒に作りましょう

※感染症対策にご協力をお願いします



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



参加申込み: 「地域活動支援センターみやこ」
電話0193-64-7878