

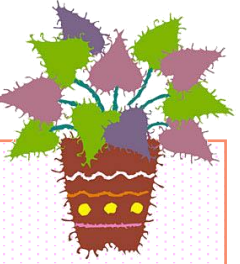


11月の活動カレンダー

活動の参加申し込みは10月21日(木)受付開始です!

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	文化の日	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター 表現活動「コラージュ」 ※右枠をご覧ください	花金だるま (10:00~11:30) はあとふるセンター	土曜の会 (10:00~11:30) ※右枠をご覧ください
7	8	9	10	11	12	13
	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~11:30) 中央公民館分館	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 (10:00~11:30) はあとふるセンター		チューリップの会 (10:00~11:30) ※下枠をご覧ください
	S S T (13:30~15:00) はあとふるセンター	趣味サークル 散策 (13:30~15:00) ※表紙をご覧ください				
14	15	16	17	18	19	20
トンボの会 軽運動交流 (10:00~11:30) 総合福祉センター	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	ナイスフレンドの会 〈スカトホール〉(13:30~15:00) 中央公民館分館	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	“いやし”の部屋 (13:30~15:00) ※表紙をご覧ください	
21	22	23	24	25	26	27
	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター		だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	ピアカウンセリング (13:30~15:00) 中央公民館分館 ※右枠をご覧ください	トンボの会 創作活動 (10:00~11:30) はあとふるセンター
		きんろうかんしゃ 勤労感謝の日				
28	29	30				
帆立の会 (10:00~11:30) 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 (10:00~11:30) はあとふるセンター				

11月の活動案内



★ □ の活動は申し込みが必要です

★表現活動「コラージュ」〈11月4日(木) 13:30~15:00〉
※定員: 5名〈定員になり次第締切〉※会場: はあとふるセンター

★土曜の会「災害への備え(防災講座)」
〈11月6日(土) 10:00~11:30〉【会場: 中央公民館分館】
一般就労を目指す方を対象にした学習会です!
◇講師には、「宮古市危機管理課職員」をお招きします!

★S S T【社会生活技能訓練】〈11月8日(月) 13:30~15:00〉
※定員: 5名〈定員になり次第締切〉※会場: はあとふるセンター



ピアカウンセリング

「当事者の声を聴く! ピアサポーターとしての歩み」

大船渡市「地域活動支援センター 星雲」
相談支援員の佐々木和幸さんをお招きします

とき: 11月26日(金) 13:30~15:00

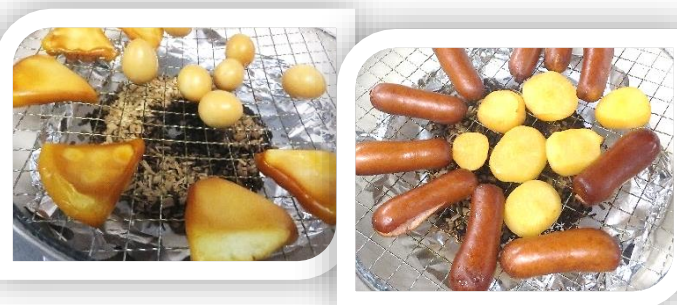
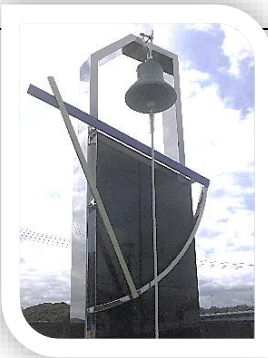
ところ: 中央公民館分館 2階大会議室

定員: 8名

☆佐々木さんに聞いてみたいことはありませんか?
気軽に地活職員までお寄せください!

チューリップの会【10月9日実施】

- 『うみどり公園』まで行ってきました!
- 写真は「鎮魂の鐘」です。
- 東日本大震災の津波、第一波到達時刻(午後3時26分)を表しています。



趣味サークル「燻製」【10月12日実施】

中華鍋を使って、初めての燻製体験!
桜チップの香りに癒され、想像以上の出来上がりで大満足でした(*_*
色あいも味も、いい感じ♪
〈チーズ・うずら卵・ウインナー・たくあん〉



ポンポンと色を塗る
※作業は全て裏面に!

釘で模様を入れる

さらに色を塗る



作業面を裏返して出来上がり!

順調に活動

しています!

チューリップの会

「POLA美容部員が教えるメイク術」

とき: 11月13日(土) 10:00~11:30

ところ: はあとふるセンター

定員: 5名

「久しぶりだったねえ」「元気だった?」...

再会を喜び会話と笑顔があふれ、人のつながりを感じる 10月でした(#.#)
活動再開できたこと! 皆さんに会えたこと! スタッフも嬉しかったです!



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
(山本・斉藤・松澤・武藤・榎村・小向)

表現活動「ガラス絵」【10月7日実施】

ガラスに見立てた「アクリル板」が、カラフルに彩られました!

「皆さんは作家です!」という、講師の沼崎淳子さんの言葉通りステキな出来栄でした!