

「地域活動支援センターみやこ」 活動案内

令和4年度 保存版

令和4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。

参加対象を区別する活動♪

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1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！



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まいの方には、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。

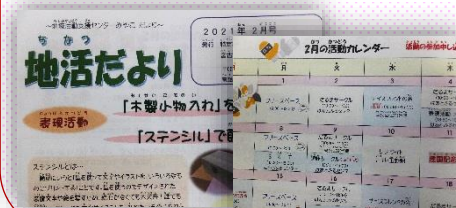
- ・サテライト川井 偶数月第2水曜日
- ・サテライト岩泉 偶数月第3木曜日
- ・サテライト田野畑 偶数月第4水曜日

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。

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！

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…ステンシルアート、和紙作り(紙漉き体験)、ガラス絵】



ちょっと詳しい活動情報！

はなきん 花金だるま	毎月 第1金曜日	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	毎月 第2火曜日	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	毎月 第3金曜日	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	全2回	地域生活に役立つ、生活のヒントを学びます。
ピアカウンセリング	毎月 第2月曜日 毎月 第4火曜日	毎月開催します。



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。



地域活動支援センターみやこ

〒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