

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	フリースペース (9:00~12:30)	けんぽう きねん び 憲法記念日	みどりの日	こどもの日	はなきん 花金だるま (10:00~11:30) はあとふるセンター	どよう かい 土曜の会 (10:00~11:30) はあとふるセンター
8	9	10	11	12	13	14
トンボの会 (10:00~11:30) そうごうふくし 総合福祉センター	フリースペース (9:00~12:30) S S T (13:30~15:00) 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 趣味サークル (13:30~15:00) はあとふるセンター集合	ナイスフレンドの会 (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 表現活動 コラージュ (13:30~15:00) はあとふるセンター		チューリップの会 ※下枠をご覧ください
15	16	17	18	19	20	21
	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 (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 ヨガ (13:30~15:00) はあとふるセンター	
22	23	24	25	26	27	28
	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 ピアカウンセリング (13:30~15:00) 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 くらしの学習会 ※表紙をご覧ください		トンボの会 創作活動 (10:00~11:30) はあとふるセンター
29	30	31				
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				

活動参加の際は、玄関での検温と消毒・マスク等の感染対策をお願いします！

＜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・松澤・武藤・小向・芳賀)



チューリップの会「ネイルサロン」【4/9実施】

ひとりずつ時間を分けて個室のネイルサロン風♪自分で好きな色や絵柄を選んで、爪をキレイにしていただきました(*~*)



趣味サークル「お菓子作り」【4/12実施】



あまず 甘酸っぱいいちごをあま〜いあんこで 包み、フルーツ大福を作りました！ ぎゅうひ つつ さぎょう たの 求 肥を包む作業が楽しく、まあるく かわいらしいできあがりでした♪

いやしの部屋「アロマワックスサシェ」【4/15実施】

アロマオイルとドライフラワーを使い、壁飾りを作りました♪アロマの香りにいやされ、皆さん大満足でした(^_^)



5月の活動案内

★ の活動は申し込みが必要です

★土曜の会「体調管理」〈5月7日(土) 10:00~11:30〉

一般就労を目指す方を対象にした学習会です！

レインボーネットの精神科認定看護師・小成が解説します♪

★S S T 【社会生活技能訓練】〈5月9日(月) 13:30~15:00〉

★趣味サークル「散策」〈5月10日(火) 13:30~15:00〉

コースは当日のお楽しみ！ 歩きやすい格好でご参加くださいね♪

★表現活動「コラージュ」〈5月12日(木) 13:30~15:00〉

★“いやし”の部屋「ヨガ」〈5月20日(金) 13:30~15:00〉

◇講師に徳田 真理子さんをお招きします！

★ピアカウンセリング 〈5月24日(火) 13:30~15:00〉

【共通】※定員 各6名 ※会場 はあとふるセンター

◇定員になり次第締め切ります

＜女性当事者の会＞チューリップの会

三鉄で田老に行こう♪

三陸鉄道に乗って、田老の散策に出掛けませんか？

と き: 5月14日(土) 13:30~16:00頃

定 員: 8名 定員になり次第、締め切ります

★集合: 宮古駅前13:30

★行き: 宮古駅発13:54⇒新田老駅14:15

★帰り: 新田老駅発15:27⇒宮古駅着 15:49

★運賃: 往復920円 ※障害者手帳提示で半額になります



◇運賃や買い物などにかかる費用は自己負担です

◇「道の駅たろう」を中心に散策します

(駅から10分程歩きます)

◇雨天の場合の対応については、申し込んだ方に連絡します