～地域活動支援センターみやこ だより～

地活だより 10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

表現活動

糸掛け

と　き：2022年10月6日(木)13:30～15:00

ところ：はあとふるセンター

参加費：ありません

講　師：佐藤 久美子 さん

厚紙で作った型に糸を掛けて
きれいな壁飾りを作りましょう♪

いやしの部屋

ハーブティーとDVD鑑賞

と　き：2022年10月21日(金)13:30～15:00

ところ：はあとふるセンター

参加費：100円(ハーブティー代として)

ハーブティーを飲みながら
ゆったりと過ごしませんか？

DVDはリラックスできるような内容のものを予定しています。お楽しみに！

活動に参加する際は感染症対策をしっかりと行い、
皆さんで楽しい時間を過ごしましょう！

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 ～10月のおしらせ～

活動の参加申し込みは9月21日(水)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：2022年 10月9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：名取　秀志さん(GOAL　WORKS)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・小向

※担当職員は変更となる場合もあります

創作活動は「オリジナルバッグを作ろう」です！

と　き：2022年 10月29日(土)　午前10時～11時30分

ところ：はあとふるセンター

内　容：オリジナルバッグ作り

持ち物：飲み物(水・お茶)

参加費：ありません　　定 員:6名

☆申込み：定員になり次第締め切ります。

担当職員：武藤・小向　　※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