

# 11月の活動カレンダー

活動の参加申し込みは10月21日(金)受付開始です!

# 11月の活動案内

日	月	火	水	木	金	土
		1 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	2 ナイスフレンドの会 (卓球) (13:30~15:00) 中央公民館分館	3 文化の日	4 花金だるま (10:00~11:30) はあとふるセンター	5 チューリップの会 ※右枠をご覧ください
6 トンボの会 (10:00~11:30) 総合福祉センター	7 フリースペース (9:00~12:30)	8 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	9 趣味サークル 散策 (13:30~15:00) 宮古駅前集合	10 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	11 12 はあとふるフェスタ 2022 ※表紙をご覧ください	
13	14 フリースペース (9:00~12:30)	15 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	16 ナイスフレンドの会 (スカットボール) (13:30~15:00) 中央公民館分館	17 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	18 “いやし”の部屋 ※右枠をご覧ください	19 トンボの会 創作活動 (10:00~11:30) はあとふるセンター
20	21 フリースペース (9:00~12:30)	22 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	23 勤労感謝の日	24 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	25 土曜の会 (10:00~11:30) はあとふるセンター	26
27 帆立の会 (10:00~11:30) はあとふるセンター	28 フリースペース (9:00~12:30)	29 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	30	ピアカウンセリング 「座談会・ピアサポーターと語ろう」 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22日(火) 13:30~15:00 ところ：はあとふるセンター 定員：6名		

★ □ の活動は申し込みが必要です

☆趣味サークル【散策】〈11月8日(火) 13:30~15:00〉  
コースは当日のお楽しみ! 調節しやすい服装でご参加くださいね♪  
※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

☆表現活動【ひつじの飾りを作ろう】  
〈11月10日(木) 13:30~15:00〉 材料費：100円

☆SST【社会生活技能訓練】〈11月14日(月) 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

**チューリップの会**  
～フロに教わるメイク術～  
とき：11月5日(土) 13:30~15:00  
ところ：はあとふるセンター  
定員：6名 参加費：ありません

仙台の資生堂から美容部員の方をお招きします!  
スキンケアからメイクまで教わり、皆さんと一緒に  
楽しい時間を過ごしましょう(\*^-^\*)

**いやしの部屋「足指体操をしてみよう」**  
「フットケアサロン足養香」の安部亜衣さんと一緒に  
足指体操をして足元から癒やされましょう♪

とき：11月18日(金) 13:30~15:00  
ところ：はあとふるセンター  
定員：6名 参加費：ありません  
持ち物：フェイスタオル

足に関するお悩みはありませんか?  
気になる事は当日質問してみましよう☆

## 活動の様子



表現活動「糸掛け」(10/6実施)  
鮮やかな色の糸を台紙に掛け、  
華やかな壁飾りを作りました♪

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)



趣味サークル「どら焼き」(10/11実施)  
ふわふわの生地にあんとクリームを  
挟み、美味しくいただきました♪

