

2023年もよろしくお願いたします！



1月の活動カレンダー

活動の参加申し込みは12月20日(火)受付開始です！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	1日から3日まで年始休業		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 表現活動 マンダラ塗絵 ※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
8	9	10	11	12	13	14
トンボの会 (10:00~11:30) 総合福祉センター	成人の日	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 書初め (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		チューリップの会 (10:00~11:30) ※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) 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	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	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	
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		トンボの会 『効果的な話し方』 講師：フリーアナウンサー 榎本倫子 氏 (10:00~11:30) はあとふるセンター
29	30	31	活動のふりかえり			
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	11/18 いやしの部屋 『フットケア』 講話の他、足指を使ってスーパーボールすくいを楽し むことができました。誰が一番多くゲットできたでしょう か！？ゲーム感覚の運動です！			

1月の活動案内

★ の活動は申し込みが必要です

- ★表現活動 マンダラ塗絵**
 1月5日(木) 13:30~15:00
 自由に彩色することで、リラックス&リフレッシュ効果が得られます。
- ★趣味サークル 書初め** ※表紙をご覧ください。
 1月10日(火) 13:30~15:00
- ★SST 【社会生活技能訓練】**
 1月16日(月) 13:30~15:00
- ★いやしの部屋 焼きそば作り** ※表紙をご覧ください。
 1月20日(金) 13:30~15:00
- ★ピアカウンセリング**
 1月24日(火) 13:30~15:00
 いくつかのテーマに沿って自分の話をしましょう。
 【共通】※定員：6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 『効果的な話し方』**
 講師：フリーアナウンサー 榎本倫子 氏
 1月7日(土) 10:00~11:30
 会場：はあとふるセンター
 一般就労を目指す方を対象にした学習会です。
 (※12月に実施できなかった活動を1月に行います。)

~チューリップの会~

~良い一年になりますよう、お詣りしましょう~

とき：1月14日(土) 10:00~11:30

集合：はあとふるセンター 10時

内容：横山八幡宮 **初詣** 定員：6名



- ◇当日は、はあとふるセンターに集合しゲーム交流などをした後、初詣に出かけます。解散は宮古駅前です。
- ◇かかる経費は自己負担です。
- ◇雨天の場合は、ゲーム交流など、内容を変更して行います。

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・西)

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に
 ご協力
 ください。



靴紐をしっかり締めて歩くこと
 が大切であることを教えていた
 きました。



12/1 表現活動
『アロマ缶キャンドル作り』
 時季にぴったりな、素敵な作品に仕上がりました！アロマオイルの良い香りも楽しめます！