

# ちかっ 地活だより 9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

ひょうげんかつどう

## 表現活動

## たま ぞ 玉ねぎ染め



講師: ぬまざき じゅんこ 氏  
沼崎 淳子 氏

お馴染みの  
沼崎先生を  
お迎えします!

当日は、無地のハンカチに玉ねぎの皮を用いて染物を行います。  
エコな材料でどんなハンカチになるかは楽しみ☆素敵な作品を作りましょう(\*^\_^\*)

とき: 9月7日(木) 13:30～15:00  
ところ: はあとふるセンター  
定員: 8名(定員になり次第締め切ります)  
材料代: 100円 持ち物: 飲み物

## “いやし”の部屋 パステルアート

講師: さいとう あやの 氏  
齋藤 綾乃 氏

とき: 9月15日(金) 13:30～15:00

ところ: はあとふるセンター

材料代: 100円 持ち物: 飲み物

定員: 8名(定員になり次第締め切ります)



写真は、昨年度の作品です。

パステルアートとは、パステルというチョークの様な画材を使って描く絵の事です。画材を削った粉を指やコットン等でこすると、ふんわりと柔らかい絵になるのが特徴です。昨年度の参加者からの感想では「癒された」との声を頂きました。絵が苦手な方でも気軽に楽しむことができます☆

この機会に挑戦してみませんか(^\_^)

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 ～9月のおしらせ～

活動の参加申込みは8月21日(月)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: 2023年9月10日(日) 午前10時～11時30分

ところ: 宮古市総合福祉センター3階 すこやかホール

内容: 名取 秀志さん(GOAL WORKS) 軽運動交流

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: 15名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。



### 創作活動は「音楽遊び」です!

講師に音楽療法士の山崎尚子先生をお迎えします

とき: 2023年9月16日(土) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: 音楽遊び

持ち物: 飲み物(水・お茶)

参加費: ありません 定員: 8名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。

山崎先生と一緒に音楽を  
楽しみましょう(\*^\_^\*)

感染症対策にご協力をお願いします

☆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