



# 10月の活動カレンダー



活動の参加申込みは9月20日(水)受付開始です!

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)	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 (卓球) (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 表現活動 ガラススタイル鍋敷き作り (13:30~15:00) はあとふるセンター	花金だるま (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 軽運動 (10:00~11:30) 宮古市総合福祉センター	スポーツの日	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 クッキー作り (13:30~15:00) はあとふるセンター	サテライト川井 (10:00~11:30)	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 軽食作り (10:00~11:30) はあとふるセンター
15	16	17	18	19	20	21
	フリースペース (9:00~12:30) SST (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) 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 サテライト岩泉 (10:00~11:30)	“いやし”の部屋 フットケア (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	サテライト田野畑 (10:00~11:30)	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 創作活動 (10:00~11:30) はあとふるセンター
29	30	31				
帆立の会 ゲーム交流等 (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、検温と消毒、マスク等の感染対策にご協力ください。

活動の振り返り

9/7実施  
表現活動  
たまご染め

9/9実施  
チューリップの会  
ネイル

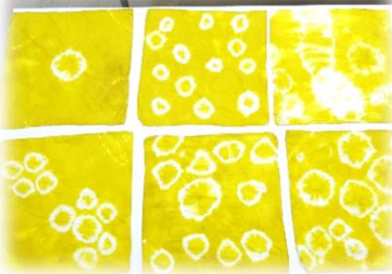
沼里先生に爪をきれいに  
してもらい、美と癒しの時間  
を過ごしました(\*^-\*)

お天気にも恵まれ心地よい時間を  
過ごす事が出来ました☆

9/12実施  
趣味サークル  
散策

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・西・芳賀

沼崎先生と一緒に、興味  
深く取り組み、「たまごの皮  
でこんなにキレイに染まる  
んだね!」と驚き、喜びに  
包まれていました☆



宮古駅から路  
線バスを利用し、  
シートピアなあと  
に出掛けました。

## 10月の活動案内

★ の活動は申込みが必要です

★表現活動 ガラススタイル鍋敷き作り  
10月5日(木) 13:30~15:00  
材料代:150円  
自分好みにアレンジして作りましょう!

★趣味サークル クッキー作り  
10月10日(火) 13:30~15:00  
※持ち物:エプロン、三角巾 材料代:200円  
エプロンを忘れずにお持ちください!

★[女性当事者の会]チューリップの会 そぼろ三食井作り  
10月14日(土) 10:00~11:30  
※下記をご覧ください。

★SST [社会生活技能訓練]  
10月16日(月) 13:30~15:00

★“いやし”の部屋 フットケア  
10月20日(金) 13:30~15:00  
※表紙をご覧ください。

★ピアカウンセリング  
10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

★[男性当事者の会]帆立の会 ゲーム交流等  
10月29日(日) 10:00~11:30

【共通】※定員各8名  
※会場 はあとふるセンター  
持ち物:飲み物(水分補給用)  
◇定員になり次第締め切ります

※ 集金のある活動に申込み、前日の昼以降にキャンセルの場合は、材料費を頂きます。ご了承ください。

女性当事者の会 チューリップの会 そぼろ三食井作り  
とき:10月14日(土) 10:00~11:30 定員:8名  
場所:はあとふるセンター 材料代:250円 持ち物:エプロン  
栄養たっぷりの三食井を作って美味しく頂きましょう(\*^-\*)

