

11月の活動カレンダー

活動の参加申し込みは10月20日(金)受付開始です!

11月の活動案内

★ の活動は申し込みが必要です

☆ 表現活動 **ちぎり絵**
 11月2日(木) 13:30~15:00
 持ち物: 飲み物 材料代: ありません

☆ S S T 【社会生活技能訓練】
 11月13日(月) 13:30~15:00

☆ “いやし”の部屋 **ヨガ**
 11月17日(金) 13:30~15:00
 ~講師に**徳田真理子**さんをお招きします!~
 持ち物: 飲み物・タオル 参加費: ありません

☆ 【男性当事者の会】 **帆立の会 軽食作り**
 11月26日(日) 10:00~11:30
 持ち物: エプロン・三角巾 参加費: 500円

【共通】
 ※定員 各8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

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		活動参加の際は、玄関での消毒、マスク等の感染対策にご協力ください	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 ちぎり絵 (13:30~15:00) はあとふるセンター ※右枠をご覧ください	文化の日	トンボの会 創作活動 (10:00~11:30) はあとふるセンター
5	6	7	8	9	10	11
	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		だるまサークル (10:00~11:30) 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	
12	13	14	15	16	17	18
トンボの会 軽運動交流 (10:00~11:30) 宮古市総合福祉センター	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 趣味サークル 散策 (13:30~15:00) はあとふるセンター ※右枠をご覧ください	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	“いやし”の部屋 (13:30~15:00) はあとふるセンター ※右枠をご覧ください	チューリップの会 散策 (10:00~11:30) はあとふるセンター ※下記をご覧ください
19	20	21	22	23	24	25
	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	はあとふるフェスタ2023 ※表紙をご覧ください!			
26	27	28	29	30		
帆立の会 軽食作り (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 ピアカウンセリング (13:30~15:00) はあとふるセンター ※下記をご覧ください		だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター 勤労感謝の日		

〈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)

活動のふりかえり
 10/5 表現活動
ガラススタイル鍋敷き作り

 カラフルでステキな模様の作品ができました!

10/10 趣味サークル
クッキー作り

 生地作りからチャレンジし、達成感を味わう事ができました!
 優しい甘さのクッキーに笑顔がこぼれていました(^)

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 **佐々木和幸**さん
 をお招きします
 とき: 11月28日(火) 13:30~15:00
 ところ: はあとふるセンター
 定員: 8名
 ※集金のある活動は、前日昼以降のキャンセルの場合、参加費(材料費)をいただきます。

趣味サークル **散策**
 11月14日(火) 13:30~15:00
 集合場所: 宮古駅前 (13:30)
 持ち物: 食事代(自己負担)
 宮古駅前に集合後、イーストピア二階の『ミヤココ』でカフェタイムを過ごしましょう♪
 その後、宮古第一中学校の隣のイチョウの木を見に行きます!
 ※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。

【女性当事者の会】 **散策**
 チューリップの会
 11月11日(土) 10:00~11:30
 集合場所: はあとふるセンター前 みどり公園 (10:00)
 持ち物: 買い物代(自己負担)
 コースは当日のお楽しみ♪
 近くのお店で飲み物等を購入し、公園で秋の景色を見ながらおしゃべりを楽しみましょう♪ 歩きやすい服装でご参加ください。
 ※雨天時の対応については、申し込んだ方に連絡します。