

がつ かつどう  
1月の活動カレンダー

活動の参加申込みは12月20日(水)受付開始です!

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
活動参加の際は、検温と消毒、マスク等の感染症対策にご協力ください。	ねん し きゅうぎょう か 年始休業～3日			だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター 表現活動 書道 (13:30～15:00) はあとふるセンター ※表紙をご覧ください	はなきん 花金だるま (10:00～11:30) はあとふるセンター	
7	8	9	10	11	12	13
	せいじん ひ 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 フレンチトースト作り (13:30～15:00) 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	だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	フライングディスク交流会 (10:00～11:30) 宮古市総合福祉センター ※表紙をご覧ください
14	15	16	17	18	19	20
トンボの会 軽運動 (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		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 マッサージ (13:30～15:00) はあとふるセンター ※表紙をご覧ください	チューリップの会 (10:00～11:30) 初詣 ※下枠をご覧ください
21	22	23	24	25	26	27
	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	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		トンボの会 パステルアート (10:00～11:30) はあとふるセンター
28	29	30	31			
帆立の会 初詣 (10:00～11:30) はあとふるセンター ※下枠をご覧ください	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				

## 1月の活動案内

★ の活動は申込みが必要です

★趣味サークル 1月9日(火) 13:30～15:00  
フルーツたっぷり♪フレンチトースト作り  
持ち物: エプロン・三角巾  
参加費: 200円

★SST 【社会生活技能訓練】  
1月15日(月) 13:30～15:00

★ピアカウンセリング  
1月23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〉 ◆会場 はあとふるセンター  
◆定員 各8名  
※定員になり次第締め切ります

※集金のある活動で前日昼以降にキャンセルした場合、参加費(材料費)をいただきますのでご注意ください。

【女性当事者の会】 チューリップの会  
とき: 1月20日(土) 10:00～11:30  
集合: 宮古駅前 10時 (解散も宮古駅前です)  
内容: 横山八幡宮にて初詣。その後、マクドナルドで過ごしましょう♪

【男性当事者の会】 帆立の会  
とき: 1月28日(日) 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  
※その他の内容は、当日、参加者と職員で相談して決めましょう。

〈チューリップの会・帆立の会 共通〉  
※かかる経費は自己負担です。  
※悪天時の対応については、申込んだ方に連絡します。  
※定員になり次第締め切ります。

活動のふいかえり  
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)

12/7 表現活動  
クリスマスツリー・オブ・ジェイ  
みているだけで楽しい気分になるような素敵な飾りができました!

当日は、作品鑑賞や映画鑑賞を多くの方に楽しんでいただき、また、各事業所や当事者団体の取り組みについて紹介する事ができました。皆様のご来場、ご協力、ありがとうございました!

はあとふるフェスタ2023 イーストピアみやこを会場に11/20～24に開催しました