

かつ かつどう 2月の活動カレンダー



かつどう さん かもうし こ かつ にち げつ うけつけかい し
活動の参加申込みは1月22日(月)受付開始です!

にち日	げつ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土
				1 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	2 花金だるま (10:00~11:30) はあとふるセンター	3
		かつどうさん か さい げんかん しょうどく 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。		ひょうげんかつどう 表現活動マンダラ塗り絵 (13:30~15:00) はあとふるセンター		
4	5 フリースペース (9:00~12:30) えすえすていー SST (13:30~15:00) はあとふるセンター	6 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	7 ナイスフレンドの会 (卓球) (13:30~15:00) はあとふるセンター	8 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	9	10 チューリップの会 ヨガ (10:00~11:30) はあとふるセンター
11	12 振りかえきゆうじつ 振替休日	13 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター しゅみ 趣味サークル おしるこ作り (13:30~15:00) はあとふるセンター	14	15 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター さわらいと岩泉 (10:00~11:30)	16 “いやし”の部屋 音楽療法 (13:30~15:00) はあとふるセンター	17
18 トンボの会 軽運動 (10:00~11:30) みやこしそごうふくし 宮古市総合福祉センター	19	20	21 さわらいと川井 (10:00~11:30) 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	22 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	23 天皇誕生日	24 トンボの会 書道 (10:00~11:30) はあとふるセンター
25	26 フリースペース (9:00~12:30)	27 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	28 さわらいと田野畑 (10:00~11:30)	29 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター		
30 帆立の会 軽食作り (10:00~11:30) はあとふるセンター						



かつ かつどうあんない 2月の活動案内

★ □ の活動は 申込みが必要です

- ★ **表現活動** マンダラ塗り絵
2月1日(木) 13:30~15:00
※リラックスして塗り絵を楽しみましょう(*^-^*)
- ★ **SST** 【社会生活技能訓練】
2月5日(月) 13:30~15:00
- ★ **【女性当事者の会】チューリップの会** ヨガ
2月10日(土) 10:00~11:30
※下記をご覧ください。
- ★ **趣味サークル** おしるこ作り
2月13日(火) 13:30~15:00
※下記をご覧ください。
- ★ **“いやし”の部屋** 音楽療法
2月16日(金) 13:30~15:00
※表紙をご覧ください。
- ★ **【男性当事者の会】帆立の会** 軽食作り
2月25日(日) 10:00~11:30
持ち物: エプロン、三角巾 材料費: 500円
- ★ **ピアカウンセリング**
2月27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
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。

かつどう ふ かせ 活動の振り返り

じっし ひょうげんかつどう かきぞ
1/4実施 表現活動 書初め

ことしさいしょ かつどうび ほど きんちようかん
今年最初の活動日。程よい緊張感のなか
集めて丁寧に書き「久しぶりに書道が
できて良かった」と感想を頂きました☆



さん かもうし こ といあわ さき
〈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
やまもと まつざわ ぶとう にし は が
(山本・松澤・武藤・西・芳賀)

じっし しゅみ
1/9実施 趣味サークル
フレンチトースト作り

ホットプレートを使用し参加者で協力して作りました!
「意外と簡単に作れて美味しかった、またやりたいがね!」
と笑顔で感想を話されていました(*^-^*)



しゅみ 趣味サークル おしるこ作り



かつ にち か
とき: 2月13日(火)
13:30~15:00
場所: はあとふるセンター
定員: 8名
持ち物: エプロン、三角巾
材料代: 200円

美味しいおしるこを作って
癒されましょう(*^-^*)

【女性当事者の会】チューリップの会

ヨガ
お馴染みの徳田真理子先生を
講師にお迎えします!
とき: 2月10日(土) 10:00~11:30
場所: はあとふるセンター
定員: 8名 持ち物: 飲み物、タオル
参加費: ありません



リラックスして身体を動かし、
心地良い時間を過ごしましょう(*^-^*)

動きやすい服装で
ご参加くださいね!