

# ちかっ 地活だより 3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 コラージュ文字

【精神障がい者対象・申込みが必要です】

当日は様々な漢字の中から好きな漢字を一文字選び、  
コラージュ技法(貼り絵)を使って作品を作ります。  
この機会に挑戦してみませんか(\*^-^\*)



※ 写真はイメージです。

と き: 3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: ありません 持ち物: 飲み物

## しゅみ 趣味サークル や ぶく 焼きそば作り

【どなたでも参加できます・申込みが必要です】

と き: 3月12日(火) 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: 200円 持ち物: エプロン、三角巾を忘れずにお持ち下さいね!



みんなで美味しい焼きそばを  
作りましょう(\*^-^\*)

## お知らせ 地活だより4月号発行日について

地活だより4月号は、新年度の職員体制が決定してから発行するため、発行日が一週間程度遅れます。ご了承ください。

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 ～3月のおしらせ～

活動の参加申込みは2月20日(火)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!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

と き: 2024年3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「書道」です!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

と き: 2024年3月23日(土) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: 書道

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。



### 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