

4月の活動カレンダー

活動の参加申込みは3月25日(月)受付開始です!

日	月	火	水	木	金	土
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。	1 フリースペース (9:00~12:30)	2 だるまサークル (10:00~11:30) 精 はあとふるセンター	3 ナイスフレンズの会 (卓球) (13:30~15:00) はあとふるセンター	4 だるまサークル (10:00~11:30) 精 はあとふるセンター 表現活動マンダラ塗り絵 (13:30~15:00) 精 はあとふるセンター	5 フリースペース (9:00~12:30)	6
7	8 フリースペース (9:00~12:30)	9 だるまサークル (10:00~11:30) 精 はあとふるセンター 趣味サークル お花見と和菓子 (13:30~15:00) はあとふるセンター	10 サテライト川井 (10:00~11:30)	11 だるまサークル (10:00~11:30) 精 はあとふるセンター	12 フリースペース (9:00~12:30)	13
14	15 フリースペース (9:00~12:30)	16 だるまサークル (10:00~11:30) 精 はあとふるセンター	17 ナイスフレンズの会 (スカットボール・輪投げ) (13:30~15:00) はあとふるセンター	18 だるまサークル (10:00~11:30) 精 はあとふるセンター サテライト岩泉 (10:00~11:30)	19 フリースペース (9:00~12:30) “いやし”の部屋 ヨガ (13:30~15:00) 精 はあとふるセンター	20
トンボの会 (10:00~11:30) 知 宮古市総合福祉センター	21 トンボの会 塗り絵 (10:00~11:30) 知 はあとふるセンター	22 フリースペース (9:00~12:30)	23 だるまサークル (10:00~11:30) 精 はあとふるセンター ピアカウンセリング (13:30~15:00) 精 はあとふるセンター	24 サテライト田野畑 (10:00~11:30)	25 だるまサークル (10:00~11:30) 精 はあとふるセンター	26 フリースペース (9:00~12:30)
27	28 フリースペース (9:00~12:30)	29 だるまサークル (10:00~11:30) 精 はあとふるセンター	30	<p>“いやし”の部屋 ヨガ 講師 徳田 真理子 氏 とき: 4月19日(金) 13:30~15:00 場所: はあとふるセンター 定員: 8名 持ち物: 飲み物 参加費: ありません ※ 精神障がい者対象です。動きやすい服装でご参加くださいね! リラックスして身体を動かす、心地よい時間を過ごしましょう(*^▽^*)</p>		
28 帆立の会 (10:00~11:30) 区 はあとふるセンター	29 フリースペース (9:00~12:30)	30 だるまサークル (10:00~11:30) 精 はあとふるセンター	<p>“いやし”の部屋 ヨガ 講師 徳田 真理子 氏 とき: 4月19日(金) 13:30~15:00 場所: はあとふるセンター 定員: 8名 持ち物: 飲み物 参加費: ありません ※ 精神障がい者対象です。動きやすい服装でご参加くださいね! リラックスして身体を動かす、心地よい時間を過ごしましょう(*^▽^*)</p>			
チューリップの会 ネイル (9:30~11:30) 区 はあとふるセンター	28 チューリップの会 ネイル (9:30~11:30) 区 はあとふるセンター	29 だるまサークル (10:00~11:30) 精 はあとふるセンター	<p>“いやし”の部屋 ヨガ 講師 徳田 真理子 氏 とき: 4月19日(金) 13:30~15:00 場所: はあとふるセンター 定員: 8名 持ち物: 飲み物 参加費: ありません ※ 精神障がい者対象です。動きやすい服装でご参加くださいね! リラックスして身体を動かす、心地よい時間を過ごしましょう(*^▽^*)</p>			

4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

4月4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)

4月8日(月) 13:30~15:00

★ 趣味サークル お花見と和菓子

4月9日(火) 13:30~15:00

集合場所: はあとふるセンター

参加費: 250円(和菓子代)

内容: 近隣の公園まで歩き、春を満喫しましょう(*^-^*)

※悪天候の場合は、室内でDVD鑑賞を行います。

★ “いやし”の部屋 ヨガ

4月19日(金) 13:30~15:00

※下記をご覧ください。

★ ピアカウンセリング

4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

★ [男性当事者の会] 帆立の会 軽食作り

4月28日(日) 10:00~11:30

持ち物: エプロン、三角巾 材料費: 500円

★ [女性当事者の会] チューリップの会 ネイル

4月28日(日) 9:30~11:30

※下記、中央をご覧ください。

【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。

★ 活動参加の目安に参加対象のマークをご活用ください★

精神障がい者対象 **精** 知的障がい者対象 **知**

上記以外の参加対象区別あり **区**

※ マークのない活動はどなたでも参加出来ます。

令和6年度保存版となる

「地域活動支援センターみやこ」の活動案内を発行しました。

活動内容を詳しく表記しておりますので、活動参加の目安に

お役立てください! スタッフ一同、皆さまのご参加をお待ちして

おります(*^-^*)

＜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・西・干崎・蒲野・芳賀)

【女性当事者の会】 チューリップの会 ネイル 講師 沼里 美幸 氏
 とき: 4月28日(日) 9:30~11:30 場所: はあとふるセンター
 内容: ネイルサロン 定員: 6名 持ち物: 飲み物 参加費: 400円
 ※ 当日は、参加者で会話も楽しみながら順番にネイルをして頂きます。
 ※ 女性は、どなたでも参加出来ます。

沼里先生に爪を
 キレイにしてもらい、
 癒しのひと時を過ご
 しましょう(*^-^*)

