



ちいきかつどうしえん 「地域活動支援センターみやこ」

かつどうあんない 活動案内

れいわねんどほぞんぱん
令和6年度 保存版
れいわねんがつほっこう
令和6年3月 発行

こころの安定とコミュニケーション♪

えすえすていー SST【社会生活技能訓練】〈第2月曜日〉

コミュニケーションの取り方や、気持ちの伝え方などの技能を身に付けます。

精

ピアカウンセリング〈第4火曜日〉

当事者同士が対等な立場で話を聞き合い、仲間同士で支え合う活動です。

精

“いやし”の部屋〈第3金曜日〉

心身のリフレッシュを目的にした活動で、多様な手法で精神の安定を図ります。

精

ひょうげんかつどう 表現活動〈第1木曜日〉

創作活動を通して、精神の回復・向上・開放を目指す活動です。

精

【参加対象の区別】

◇精神障がい対象 **精** ◇知的障がい対象 **知**

◇上記以外の参加対象区別あり **区**

※表示がない活動はどなたでも可

自由に過ごせる居場所として♪

だるまサークル〈毎週 火・木曜日〉

精神に障がいがある方の居場所となり、自由に会話を楽しんでいます。

精

フリースペース

〈毎週 月・金曜日(祝日除く)〉

1階・療育相談室を開放しています。自由に過ごせる居場所として、通院時などの休憩にも気軽にご利用できます。

※部屋が空いていれば、上記以外の利用も可能です。
お気軽に相談してください。

簡単な軽食作り♪
軽運動や

ナイスフレンドの会〈第1・3水曜日〉

卓球・スカットボールなどの軽運動で交流し、楽しく身体を動かしています。

参加対象を区別する活動♪

トンボの会〈知的障がい対象〉

軽運動交流(第2日曜日)では楽しく身体を動かす、創作活動(第3日曜日)では文化・美術に関する活動で交流します。

知

チューリップの会〈最終日曜日〉

女性当事者の活動で、気兼ねなく多様な取り組みを楽しんでいます。

区

帆立の会〈最終日曜日〉

男性当事者の活動で、ゲームや軽食作りなどのレクリエーションを通して交流を図っています。

区

趣味サークル〈第2火曜日〉

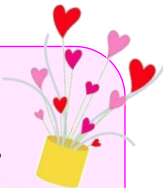
散策や簡単な軽食作りを中心に、楽しい余暇時間を過ごす活動です。

◆会場は「はあとふるセンター」が中心ですが、外部の施設を利用する活動もあります。
◆気になる活動がございましたら、気軽にお問い合わせください。活動の見学も可能です！



サテライト型支援

はあとふるセンターから離れた場所にお住いの方々には、職員が出向くサテライト型支援により活動を提供しています。



- サテライト川井 偶数月第2水曜日
- サテライト岩泉 偶数月第3木曜日
- サテライト田野畑 偶数月第4水曜日

ゲームや創作活動のほか、相談支援専門員が通りごとの相談にも応じます。

活動紹介「いやし」の部屋 ※精神障がい対象

リラックスできる空間で、疲れた心身を癒します。外部講師をお招きするほか、動画鑑賞等も行います。



※写真は活動で取り組んだ「ハンドマッサージ」です！

活動紹介「趣味サークル」 ※どなたでも参加できます

簡単な軽食作りやDVD鑑賞会を中心に、余暇を楽しく過ごします。軽食作りの材料代は、メニューによって異なります。

※写真は活動で取り組んだメニューの一部です！

【左から…薄皮ピザ、パフェ、クッキー】



活動計画の日時等は、会場や行事の都合で変更されることもあります。

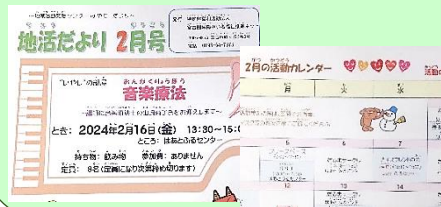
詳しい予定は毎月発行する「地活だより」を参考にしてください。



地活だより



1ヶ月の活動案内をはじめ、プチ情報や活動の報告などが満載です。活動カレンダーを見ながら、参加計画をたてることができます。



◇発行日 毎月20日頃

◇レインボーネット事務室前から、ご自由にお持ちください！

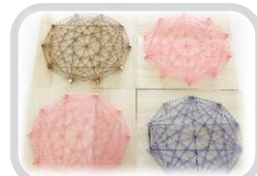
活動紹介「表現活動」 ※精神障がい対象

外部講師を招いた創作活動や季節に合わせた作品作りを通して、精神の安定を図ります。

達成感も得られ、作品が仕上がると自然に笑顔があふれます♪

※写真は活動で取り組んだ作品の一部です！

【左から…玉ねぎ染めハンカチ、糸掛け、クリスマスツリーオブジェ】



地域活動支援センターみやこ



〒027-0073 宮古市 緑ヶ丘2-3 電話 0193-64-7878

ホームページ

レインボーネット

検索

