

# ち かつ 地活だより 5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

## “いやし”の部屋

【精神障がい者対象・申込みが必要です】

### おながくりょうほう 音楽療法

講師: 山崎 尚子 さん



とき: 5月17日(金)

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)

参加費: ありません 持ち物: 飲み物

音楽を通して  
“いやし”のひと時を  
過ごしてみませんか♪

## しゅみ 趣味サークル

【どなたでも参加できます・申込みが必要です】

### たこ焼き作り



とき: 5月14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)

参加費: 250円 持ち物: エプロン、三角巾、飲み物

みんなで楽しく作り、  
美味しく頂きましょう(\*^-^\*)

エプロンを忘れずにも  
お持ちください!

## トンボの会 ～5月のおしらせ～



活動の参加申込みは4月22日(月)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5月12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「カードに絵を描こう」です!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

とき: 2024年5月19日(日) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: フェルトペンと色鉛筆を使って、カードに自由に

絵や模様を描いてみましょう

持ち物: 飲み物(水・お茶)

参加費: ありません 定員: 10名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。

※ 6月も同じ内容の活動を行います。



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