10月の活動カレンダー

活動の参加申込みは 9月20日（金）受付開始です！

※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。

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 だるまサークル 精 （10:00～11:30） はあとふるセンター	2 ナイスフレンドの会 〈卓球〉（13:30～15:00） はあとふるセンター	3 だるまサークル 精 （10:00～11:30） はあとふるセンター 表現活動 ちぎり絵 精 （13:30～15:00） はあとふるセンター	4 フリースペース （9:00～12:30）	5
6 チューリップの会 メイク講座 区 （10:00～11:30） はあとふるセンター	7 フリースペース （9:00～12:30） SST 精 （13:30～15:00） はあとふるセンター	8 だるまサークル 精 （10:00～11:30） はあとふるセンター 趣味サークル ドーナツ作り （13:30～15:00） はあとふるセンター	9 サテライト川井 （10:00～11:30）	10 だるまサークル 精 （10:00～11:30） はあとふるセンター サテライト岩泉 （10:00～11:30）	11 フリースペース （9:00～12:30）	12
13 トンボの会 軽運動 知 （10:00～11:30） 宮古市総合福祉センター	14 スポーツの日	15 だるまサークル 精 （10:00～11:30） はあとふるセンター	16 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	17 だるまサークル 精 （10:00～11:30） はあとふるセンター	18 フリースペース （9:00～12:30） “いやし”の部屋 ヨガ （13:30～15:00） はあとふるセンター	19
20 トンボの会 知 ハロウィン小物入れ作り （10:00～11:30） はあとふるセンター	21 フリースペース （9:00～12:30）	22 だるまサークル 精 （10:00～11:30） はあとふるセンター ピアカウンセリング 精 （13:30～15:00） はあとふるセンター	23 サテライト田野畑 （10:00～11:30）	24 だるまサークル 精 （10:00～11:30） はあとふるセンター	25 フリースペース （9:00～12:30）	26
27 帆立の会 区 軽食作り （10:00～11:30） はあとふるセンター	28 フリースペース （9:00～12:30）	29 だるまサークル 精 （10:00～11:30） はあとふるセンター	30	31 だるまサークル 精 （10:00～11:30） はあとふるセンター		

10月の活動案内

★ □ の活動は申込みが必要です

☆表現活動　ちぎり絵
10月3日（木）13:30～15:00
持ち物：　飲み物　材料費：　ありません
秋をイメージして自由に作品を作りましょう

☆【女性当事者の会】チューリップの会　メイク講座
10月6日（日）10:00～11:30
※下記をご覧ください。　※女性はどなたでも参加出来ます。

☆SST【社会生活技能訓練】
10月7日（月）13:30～15:00

☆趣味サークル　ドーナツ作り
10月8日（火）13:30～15:00
※表紙をご覧ください。　※どなたでも参加出来ます。

☆“いやし”の部屋　ヨガ
10月18日（金）13:30～15:00
※表紙をご覧ください。

☆ピアカウンセリング
10月22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
10月27日（日）10:00～11:30
持ち物：　エプロン、三角巾　材料費：　500円
※男性はどなたでも参加出来ます。

【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

☆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。

9/5実施　表現活動　看板作り

活動の振り返り

9月の表現活動では、今年度も開催予定である「はあとふるフェスタ」に向けて看板作りを行いました。沼崎先生に教わりながら和やかな雰囲気で活動を行い、開催当日が楽しみな作品に仕上がりました！

〈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・千崎・蒲野・芳賀）

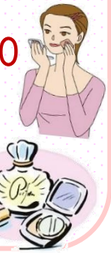
9/10実施　趣味サークル

フルーツポンチ作り

「みんなで食べると美味しいね！」…笑顔が拡がる活動となりました（*^_^*）

〔女性当事者の会〕　チューリップの会

メイク

✨ 講師　POLA 美容部員さん

とき：　10月6日（日）10:00～11:30
場所：　はあとふるセンター　定員：　8名
内容：　メイク講座　※女性はどなたでも参加出来ます。
持ち物：　飲み物　参加費：　ありません
リラックスしてメイクを楽しみましょう（*^_^*）