

1月の活動カレンダー

活動の参加申し込みは12月21日(火)受付開始です!

1月の活動案内

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|--|---|---|
|  <p>「活動を通じて、皆さんが笑顔になれる一年になれば♪」と願っています! スタッフ一同、皆さんのご参加をお待ちしております(#^.^#)</p> | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <p>1日から3日まで年始休業</p> | | <p>だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> | <p>ナイスフレンドの会 〈卓球〉(13:30~15:00) 中央公民館分館</p> | <p>だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> <p>表現活動 マンダラ塗絵 ※右枠をご覧ください</p> | <p>花金だるま (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> | <p>チューリップの会 (10:00~11:30) ※下枠をご覧ください</p> |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <p>トンボの会 軽運動交流 (10:00~11:30) 総合福祉センター</p> | <p>成人の日</p> | <p>だるまサークル (10:00~11:30) 中央公民館分館</p> <p>趣味サークル 書初め (13:30~15:00) はあとふるセンター</p> | | <p>だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> <p>くらしの学習会 ※下枠をご覧ください</p> | | <p>土曜の会 (10:00~11:30) ※右枠をご覧ください</p> |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | <p>フリースペース (9:00~12:30)</p> <p>S S T (13:30~15:00) はあとふるセンター</p> | <p>だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> | <p>ナイスフレンドの会 〈スカットボール〉(13:30~15:00) 中央公民館分館</p> | <p>だるまサークルは 休みます</p> | | <p>はあとふるフェスタ ※表紙をご覧ください</p> |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | <p>フリースペース (9:00~12:30)</p> | <p>だるまサークル (10:00~11:30) 中央公民館分館</p> <p>ピアカウンセリング (13:30~15:00) はあとふるセンター</p> | | <p>だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> | <p>“いやし”の部屋 (13:30~15:00) はあとふるセンター</p> | <p>トンボの会 創作活動 (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> |
| 30 | 31 | <p>表現活動「和紙作り体験」【12月7日実施】 「紙漉き屋 群青」の栗橋くみ子さんを講師に迎え、秋冬をイメージした温かみのある作品制作に取り組みました。</p>  <p>【型に材料の液を流して飾りつけ⇒型から外して乾かします】</p> <p>チューリップの会「桌上飾り」 【12月11日実施】 会場は「花えみ」の店内! 落ち着いた雰囲気の中で、ドライフラワーをレイアウトしました(#^.^#)</p>  | | | | |
| <p>帆立の会(10:00~11:30) はあとふるセンター</p> | <p>フリースペース (9:00~12:30)</p> | | | | | |

★ の活動は申し込みが必要です

★ 表現活動 マンダラ塗絵 <1月6日(木) 13:30~15:00>
無心に色を塗ることで、日々のストレスから解放されて癒されますよ♪

★ 趣味サークル 書初め <1月11日(火) 13:30~15:00>
心静かに書いてみましょう(#^.^#)
持ちもの・参加費は、ありません

★ 土曜の会 「効果的な話し方」
<1月15日(土) 10:00~11:30>【会場：中央公民館分館】
一般就労を目指す方を対象にした学習会です!
◇フリーアナウンサーの榎本倫子さんを講師にお招きします!

★ SST 【社会生活技能訓練】 <1月17日(月) 13:30~15:00>

★ ピアカウンセリング <1月25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

★ “いやし”の部屋 ハーブティと朗読CD鑑賞
<1月28日(金) 13:30~15:00> ◇参加費50円
心が温かくなる物語を聴き、ゆっくりと癒しの時間を過ごしましょう

【共通(「土曜の会」を除く)】
※定員：6名(定員になり次第締切) ※会場：はあとふるセンター

〈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・斉藤・松澤・武藤・榎竹・小向)

チューリップの会「初詣！」
とき：1月8日(土)10:00~11:30
集合：宮古駅前 10時
内容：横山八幡宮でお詣りします
定員：6名
☆かかる経費は自己負担です
☆雨天の場合は内容を変更します

~安心して地域生活を送るために!~
くらしの学習会「体調管理のヒント」
とき：1月13日(木)13:30~15:00
ところ：はあとふるセンター
内容：「体調管理」をテーマにした学習会
定員：6名
精神科認定看護師である、レインボーネットの
小成 相談支援専門員が講師となります