



# 7月の活動カレンダー

活動の参加申し込みは6月21日(火)受付開始です!



日	月	火	水	木	金	土
					1 花金だるま (10:00~11:30) はあとふるセンター	2 土曜の会 (10:00~11:30) ※右枠をご覧ください
3 トンボの会 (10:00~11:30) 総合福祉センター	4 フリースペース (9:00~12:30)	5 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	6 ナイスフレンドの会 〈卓球〉(13:30~15:00) 中央公民館分館	7 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター 表現活動 うちわ作り ※表紙をご覧ください	8 	9 チューリップの会 (10:00~11:30) ※右枠をご覧ください
10	11 フリースペース (9:00~12:30) S S T (13:30~15:00) はあとふるセンター	12 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター 趣味サークル お菓子作り (13:30~15:00) はあとふるセンター	13 	14 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	15 “いやし”の部屋 (13:30~15:00) ※右枠をご覧ください	16
17 	18 うみ 海の日	19 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	20 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	21 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	22	23 トンボの会 創作活動 (10:00~11:30) はあとふるセンター
24	25 フリースペース (9:00~12:30)	26 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター ピアカウンセリング (13:30~15:00) はあとふるセンター	27	28 だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター くらしの学習会 (13:30~15:00) ※右枠をご覧ください	29	30 
31 帆立の会 (10:00~11:30) はあとふるセンター						

# 7月の活動案内

★ □ の活動は申し込みが必要です

## ★土曜の会「災害への備え(防災講座)」

〈7月2日(土) 10:00~11:30〉【会場: はあとふるセンター】

一般就労を目指す方を対象にした学習会です

◇講師には、「宮古市危機管理課職員」をお招きします!

## ★S S T 【社会生活技能訓練】〈7月11日(月) 13:30~15:00〉

## ★趣味サークル「たこやき」〈7月12日(火) 13:30~15:00〉

会食はせずに、持ち帰ることとします

※ 参加費:150円 持ち物:エプロン、三角巾



## ★“いやし”の部屋 「パステルアート」

〈7月15日(金) 13:30~15:00〉【会場: はあとふるセンター】

「夏」をテーマに、指やコットンを使って画用紙に色を付けます

◇講師には、齋藤 綾乃さんをお招きします!



## ★ピアカウンセリング 〈7月26日(火) 13:30~15:00〉

【共通】※定員 各6名 ※会場 はあとふるセンター

◇定員になり次第締め切ります

## チューリップの会

「ヨガでからだを整えよう♪」

と き: 7月9日(土)10:00~11:30

ところ: はあとふるセンター

参加費: ありません 定員: 6名

持ち物: ヨガマットまたはバスタオル、  
上履き、フェイスタオル、飲み物

☆講師 佐藤 和美さん



## くらしの学習会 「身近な制度を知ろう」

と き: 7月28日(木)13:30~15:00

ところ: はあとふるセンター 定員: 6名

内容: 寸劇で法律や制度を紹介するDVDの鑑賞  
~2018年度権利擁護セミナーのDVD上映~

①クーリングオフ制度 ②日常生活自立支援事業

③成年後見制度

安心して地域生活を送るためのヒントとなる内容です。

皆さまのご参加をお待ちしております(\*^-^\*)



## 表現活動「和紙作り体験」【6/2実施】

「紙漉き屋 群青」の栗橋くみ子さんを講師に迎え、和紙の原料に鮮やかな色をのせてオリジナルの和紙作りに挑戦しました!



丸と四角、2種類の形を制作し、どちらも違った印象に仕上がりました♪

## 趣味サークル「マドレーヌ作り」【6/14実施】

ホットケーキミックス、卵、バター、砂糖を使用してマドレーヌ作りに挑戦しました! オープンから部屋いっぱい焼き上がりの香りが広がり、心地よい時間となりました♪



参加申し込み・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・松澤・武藤・小向・芳賀