

活動の参加申込みは1月20日(金)受付開始です!

日	月	火	水	木	金	土
<p>活動参加の際は、玄関での検温と消毒、マスク等の感染対策にご協力ください。</p>			<p>1</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>2</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 コラージュ (13:30~15:00) はあとふるセンター</p>	<p>3</p> <p>花金だるま (10:00~11:30) はあとふるセンター</p>	<p>4</p> <p>チューリップの会 チョコ作り (10:00~12:00) はあとふるセンター</p>
5	6	7	8	9	10	11
	<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) はあとふるセンター</p>	<p>サテライト川井 (10:00~11:30)</p>	<p>だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター</p>		<p>建国記念の日</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>トンボの会 軽運動 (10:00~11:30) 健やかホール</p>	<p>フリースペース (9:00~12:30)</p> <p>SST (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>趣味サークル パンケーキ作り (13:00~15:00) 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 (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> <p>サテライト岩泉 (10:00~11:30)</p>	<p>“いやし”の部屋 いやし動画 (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>
19	20	21	22	23	24	25
	<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) はあとふるセンター</p> <p>土曜の会 (10:00~11:30) はあとふるセンター</p>	<p>サテライト田野畑 (10:00~11:30)</p>	<p>天皇誕生日</p>		<p>フライングディスク交流会 (10:00~11:30) 健やかホール</p>
26	27	28	<p>1/14 チューリップの会 初詣 ~横山八幡宮~</p>			
<p>帆立の会 ホットサンド作り (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>	<p>だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター</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>1/5 表現活動 マンダラ塗り絵</p>			

2月の活動案内

★ の活動は申込みが必要です

☆表現活動 コラージュ  
2月2日(木) 13:30~15:00  
持ち物:飲み物

☆チューリップの会 チョコ作り  
2月4日(土) 10:00~12:00

※下記をご覧ください。  
☆SST【社会生活技能訓練】  
2月13日(月) 13:30~15:00

☆趣味サークル パンケーキ作り  
2月14日(火) 13:00~15:00  
※表紙をご覧ください。

☆“いやし”の部屋 いやし動画  
2月17日(金) 13:30~15:00

☆土曜の会 生活習慣病予防について  
2月21日(火) 10:00~11:30  
講師: 宮古市健康課職員

講師の都合により火曜日に行います!  
一般就労を目指す方を対象にした学習会です!

☆帆立の会 ホットサンド作り  
2月26日(日) 10:00~11:30  
持ち物:飲み物 材料代:200円

☆ピアカウンセリング  
2月28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

【共通】(「土曜の会」は除く)  
※ 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

活動の振り返り

＜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・松澤・武藤・小向・芳賀・西)



今年初めての表現活動ではマンダラ塗り絵を実施しました。オルゴールの音に耳を傾けながら無心になり取り組み、心地よい時間を過ごしました(\*^^\*)



女性当事者の会では、恒例の初詣企画で横山八幡宮に出掛け、今年の無病息災を祈願しました。よい年でありますように…☆

女性当事者の会  
チューリップの会  
2月4日(土)  
10:00~12:00  
チョコ作り

場所: はあとふるセンター  
持ち物:エプロン、三角巾、飲み物  
材料代:150円 定員 6名  
2月14日は  
バレンタインデー☆  
チョコ作りを楽しみましょう♪

フリースペースとは…  
毎週月曜日(祝日以外)に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、通院時の休憩にも気軽にご利用出来ます。  
ご利用者のなかには、テレビを観ながら、持参したスクラッチアートに取り組む方もおられます。  
お気軽にご利用ください!