

ち かつ 地活だより 8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

しゅみ 趣味サークル

うすかわ ぱりぱり薄皮ピザ作り

とき: 2023年 8月8日(火) 13:30～15:00

ところ: はあとふるセンター

参加費: 200円 定員: 8名

持ち物: エプロン・三角巾



健康お役立ち情報

ねっちゅうしょうよ ぼうたいさく ～熱中症予防対策～

- 3食(朝食・昼食・夕食)をしっかり食べる
- バランスの良い食事を摂る
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 暑さが厳しい時の日中の外出はできるだけ控える
- 通気性がよく、汗を吸い取り、すぐに乾く衣服を着用する
- 保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、体を冷やす
- こまめに水分を補給する

～“おかしいな”と思ったら、病院に行きましょう!～



暑い季節を元気に
乗り切りましょう!

新型コロナウイルス感染症の拡大により、活動が中止となる場合がありますのでご了承ください

トンボの会 ～8月のおしらせ～

活動の参加申し込みは7月20日(木)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!

とき: 2023年 8月6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)と軽運動

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「音楽あそび」です!

とき: 2023年 8月19日(土) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: 山崎尚子さんと音楽遊び

持ち物: 飲み物(水・お茶)

参加費: ありません 定員: 8名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります

音楽療法士の
山崎先生と一緒に
音楽を楽しみましょう!



※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