

ちいきかつどうしえん
～地域活動支援センターみやこ だより～

ち かつ 地活だより 10月号

発行 特定非営利活動法人
みやこけんいきしやう しゃふくしすいしん
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

“いやし”の部屋

フットケア

講師:フットケアサロン足養香 安部亜衣さん

とき: 10月20日(金) 13:30～15:00

ところ: はあとふるセンター

内容: 足指体操とマッサージ

定員: 8名 参加費: ありません

持ち物: フェイスタオル・飲み物



「足」についてのお悩みはありますか？
「足」から健康を考えてみましょう！

～新しい職員を紹介します。よろしくお願ひします～



支援員 千崎 啓二

8月からお世話になっている千崎です。茨城県から来ましたが、出身は宮古です。ただ、30年ぶりの宮古ですので、仕事も含め日常生活は戸惑い気味です。早く慣れていきたいと思ひますので、どうぞよろしくお願ひいたします。
趣味はスポーツ観戦です。今はラグビーワールドカップを楽しんでいます。みなさんも“ワンチーム”で応援しましょう！

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 ～10月のおしらせ～



活動の参加申し込みは9月20日(水)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 10月8日(日) 午前10時～11時30分

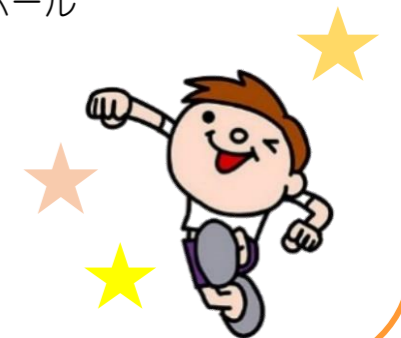
ところ: 宮古市総合福祉センター3階 すこやかホール

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「秋の壁飾り作り」です！

とき: 2023年 10月28日(土) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: 果物や動物などのイラストを色画用紙に貼って壁飾りを作ります

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



作品のイメージです

※感染症対策にご協力お願ひします

- ☆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