

ちかっ 地活だより 1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

“いやし”の部屋 マッサージ

講師: 沼里 美幸 氏



とき: 1月19日(金) 13:30～15:00
ところ: はあとふるセンター
定員: 8名(定員になり次第締め切ります)
参加費: ありません 持ち物: 飲み物

昨年度の活動でもお世話になっている沼里先生をお迎えします!
この機会にマッサージを体験してみませんか(*^-*)

フライングディスク交流会in宮古

とき: 1月13日(土) 10:00～11:30
ところ: 宮古市総合福祉センター 3階 すこやかホール

参加費: ありません

持ち物: 中ズック、タオル、飲み物(水・お茶)

※当日は、現地集合、現地解散となります。

詳しくは別紙案内をご覧ください。

申し込み期限 1月5日(金)まで

申し込み・問合せ先 地活担当者まで

ひょうげんかつどう 表現活動 書きぞ 書初め

とき: 1月4日(木) 13:30～15:00



新年初日の活動です!
心静かに、ゆったりと書道に取り組みましょう(*^-*)

ところ: はあとふるセンター
定員: 8名(定員になり次第締め切ります)
参加費: ありません 持ち物: 飲み物



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 ～1月のおしらせ～



活動の参加申込みは12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: 2024年1月14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) 軽運動交流
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「パステルアート」です!

前月に引き続き、講師に齋藤綾乃先生をお迎えします

とき: 2024年1月27日(土) 午前10時～11時30分
ところ: はあとふるセンター
内容: パステルアート
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。



きれいな色に癒されましょう(*^-*)

※写真はイメージです



旧年中は大変お世話になりました。
あたら とし みなさま けんしょう たこう いの もう あ
新しき年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
ほんねん ねが もう あ
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



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