

# ち かつ 地活だより 6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

## ハンドマッサージ

～講師に、お馴染みの沼里美幸先生をお招きします！～

とき：2024年 6月21日（金）13:30～15:00

ところ：はあとふるセンター 定員：6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



当日は、参加者と交流しながら順番にハンドマッサージを行います。  
手や指を使って手のひらや指先、手首などをマッサージするハンドマッサージは、  
リラクゼーション効果をはじめ様々な効果があると云われています。  
ぜひこの機会に体験してみませんか(\*^\_^\*)

※精神障がい者対象です（申込みが必要です）

### 活動紹介コーナー

4月からの活動の様子について紹介します！  
今回はナイスフレンドの会の様子のご紹介です。



卓球とスカットボール以外にも、今までやったことがないスポーツに挑戦してみたい！と昨年度の参加者から熱いリクエストがありました。

そこで今年度は、毎月二回あるうちの二回目の活動時に、スカットボールにプラスして、もう一つの競技を取り入れる事としました。4月には輪投げ、5月にはポッチャをプラスして行い、盛り上がりました！今後はモルックにも挑戦する予定です♪また、卓球ではネットを挟んで参加者同士楽しく交流しております(^)

ぜひ一緒にスポーツを楽しみ、リフレッシュしましょう！ご予約お待ちしております！



【スカットボール】



【ポッチャ】



【輪投げ】



## トンボの会 ～6月のおしらせ～

活動の参加申込みは5月20日（月）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！

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

とき：2024年 6月9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「カードに絵を描こう」です！

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

とき：2024年 6月16日（日） 午前10時～11時30分

ところ：はあとふるセンター

内容：フェルトペンと色鉛筆を使って、カードに自由に絵や模様を描いてみましょう♪

持ち物：飲み物（水・お茶）

参加費：ありません 定員：10名

☆申込み：定員になり次第締め切ります

5月の活動と  
同じ内容です



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