

11月の活動カレンダー

活動の参加申し込みは 10月22日（火）受付開始です！



日	月	火	水	木	金	土
活動参加の際は、玄関での消毒、 マスク等の感染対策にご協力ください					1	2
					フリースペース (9:00～12:30)	
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	ナイスフレンドの会 〈卓球〉(13:30～15:00) はあとふるセンター	だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター ひょうげんかつどう 表現活動 リース作り (13:30～15:00) はあとふるセンター ※表紙をご覧ください	フリースペース (9:00～12:30)	
10	11	12	13	14	15	16
トンボの会 軽運動交流 (10:00～11:30) 宮古市総合福祉センター	フリースペース (9:00～12:30) SST (13:30～15:00) はあとふるセンター	だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター 趣味サークル (13:30～15:00) はあとふるセンター ※右枠をご覧ください		だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	フリースペース (9:00～12:30)	
17	18	19	20	21	22	23
トンボの会 パステルアート (10:00～11:30) はあとふるセンター	フリースペース (9:00～12:30)	だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	ナイスフレンドの会 〈ポッチャ〉 (13:30～15:00) はあとふるセンター	だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	フリースペース (9:00～12:30) “いやし”の部屋 D V D 鑑賞会 (13:00～15:00) はあとふるセンター ※表紙をご覧ください	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
帆立の会 ゲーム交流 (10:00～11:30) はあとふるセンター	フリースペース (9:00～12:30)	だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター		だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	フリースペース (9:00～12:30)	
チューリップの会 焼きうどん作り (10:00～11:30) はあとふるセンター ※右枠をご覧ください		ピアカウンセリング (13:30～15:00) はあとふるセンター ※下記をご覧ください				

11月の活動案内

★ □ の活動は申し込みが必要です

★ SST 【社会生活技能訓練】
11月11日（月）13:30～15:00
ところ：はあとふるセンター

★ 趣味サークル 散策
11月12日（火）13:30～15:00

集合場所：宮古駅前（13:30）

持ち物：食事代（自己負担）

宮古駅前に集合後、宮古第一中学校の隣のイチョウの木を見に行きます。その後、マクドナルドでティータイムを過ごしましょう♪

※悪天時の対応については、申し込んだ方に連絡します。

★ 【男性当事者の会】 帆立の会 ゲーム交流等
11月24日（日）10:00～11:30

【共通】
※定員 各8名 ◇定員になり次第締め切ります

※集金のある活動に申込み、前日の昼以降にキャンセルの場合は、材料費をいただきます。ご了承ください。

【女性当事者の会】 チューリップの会 「焼うどん作り」

とき： 11月24日（日）10:00～11:30

ところ： はあとふるセンター

定員： 8名

持ち物： エプロン・三角巾

材料代： 300円



ホットプレートを囲んで、楽しく調理しましょう！

ピアカウンセリング

「座談会・ピアサポーターと語ろう」

～大船渡市「地域活動支援センター」星雲～

相談支援員 佐々木和幸さん をお招きします～

とき： 11月26日（火）13:30～15:00

ところ： はあとふるセンター 定員： 8名

＜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・西・千崎・蒲野・芳賀）



10/8 趣味サークル ドーナツ作り
揚げたてのドーナツを食べて、笑顔のみなさんでした♪



10/3 表現活動

ちぎり絵

風景や好きな物
等、思い思い
の作品を作り
ました。

☆活動参加の目安に参加対象のマークをご活用ください☆

精神障がい者対象 知的障がい者対象

上記以外の参加対象区別あり

※マークのない活動はどなたでも参加出来ます。