6月の活動カレンダー

活動の参加申込みは5月21日(水)受付開始です！

※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、材料費を頂きます。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	フリースペース (9:00～12:30)	だるまサークル 精 (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 精 (10:00～11:30) はあとふるセンター 表現活動 ちぎり絵 精 (13:30～15:00) はあとふるセンター	フリースペース (9:00～12:30)	
8	9	10	11	12	13	14
トンボの会 知 軽運動 (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 精 (13:30～15:00) はあとふるセンター	だるまサークル 精 (10:00～11:30) はあとふるセンター 趣味サークル ディズニー映画鑑賞 (13:10～15:00) はあとふるセンター	サテライト川井 (10:00～11:30)	だるまサークル 精 (10:00～11:30) はあとふるセンター	フリースペース (9:00～12:30)	
15	16	17	18	19	20	21
トンボの会 知 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 精 (10:00～11:30) はあとふるセンター	ナイスフレンドの会 〈スカットボール〉 (13:30～15:00) はあとふるセンター	だるまサークル 精 (10:00～11:30) はあとふるセンター サテライト岩泉 (10:00～11:30)	フリースペース (9:00～12:30) "いやし"の部屋 己書 精 (13:30～15:00) はあとふるセンター	
22	23	24	25	26	27	28
	フリースペース (9:00～12:30)	だるまサークル 精 (10:00～11:30) はあとふるセンター ピアカウンセリング 精 (13:30～15:00) はあとふるセンター	サテライト田野畑 (10:00～11:30)	だるまサークル 精 (10:00～11:30) はあとふるセンター	フリースペース (9:00～12:30)	
29	30	☆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 精　知的障がい者対象 知 上記以外の参加対象区別あり 区 ※マークのない活動はどなたでも参加出来ます。				
帆立の会 区 軽食作り (10:00～11:30) はあとふるセンター チューリップの会 区 ヨガ (10:00～11:30)	フリースペース (9:00～12:30)					

5/13実施
趣味サークル
バナナ蒸しパン作り

ホットケーキミックスを使用した生地をタッパーに入れ、レンジでチンして出来上がり♪「美味しいね、家でも作ってみようかな」と話し、あっという間に完食している皆さんでした(*^_^*)

6月の活動案内

★ □ の活動は申込みが必要です

☆表現活動　ちぎり絵　※精神障がい者対象です。
6月5日（木）13:30～15:00
折り紙をちぎって好きな絵を描きましょう✨

☆SST【社会生活技能訓練】　※精神障がい者対象です。
6月9日（月）13:30～15:00

☆趣味サークル　ディズニー映画鑑賞
6月10日（火）13:10～15:00
参加費：ありません
開始時間にご注意ください！
ゆったりと午後のひと時を過ごしましょう（*^_^*）
※どなたでも参加出来ます。

☆"いやし"の部屋　己書　※精神障がい者対象です。
6月20日（金）13:30～15:00
※表紙をご覧ください。

☆ピアカウンセリング　※精神障がい者対象です。
6月24日（火）13:30～15:00
いくつかのテーマに沿って自分の話をしましょう

☆【男性当事者の会】帆立の会　軽食作り
6月29日（日）10:00～11:30
持ち物：エプロン、三角巾　材料費：500円
※男性はどなたでも参加出来ます。

☆【女性当事者の会】チューリップの会　ヨガ
6月29日（日）10:00～11:30
※下記をご覧ください。　※女性はどなたでも参加出来ます。

【共通】　※会場　はあとふるセンター
※　定員　各8名
持ち物：飲み物（水分補給用）
◇定員になり次第締め切ります

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。

〈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・芳賀）

活動の振り返り

5/1実施
表現活動
マンダラ塗り絵

集中して取り組み作品を仕上げました！
只今、活動室に展示中です✨

5/8実施
ナイスフレンドの会
卓球

初参加の方より「久しぶりに卓球をして楽しかったです」との感想も頂き、皆で楽しく交流出来ました！

【女性当事者の会】　※女性はどなたでも参加出来ます。

チューリップの会　ヨガ　講師：徳田　真理子さん

とき：6月29日(日)
時間：10:00～11:30
場所：はあとふるセンター
参加費：ありません　定員：8名
持ち物：飲み物
ヨガで心身共にリフレッシュしましょう(*^_^*)