

ち かつ 地活だより 6月号

はっこう とくてい ひ えい り かつどうほうじん
発行 特定非営利活動法人
みやこ げんいきしやう しゃふくしすいしん
宮古圏域障がい者福祉推進ネット
みやこ し みどり が おか ばん ごう
〒027-0073 宮古市緑ヶ丘2番3号
でん わ
電話 0193-64-7878

“いやし”の部屋

おのれ し よ

【精神障がい者対象・申込みが必要です】



己書 ～アートセラピー～

こう し けんこう ち あき やまざき ち あき むか
～講師に「健幸サロン千秋」の山崎千秋さんをお迎えします～

とき: 2025年 6月20日(金) 13:30～15:00

ところ: はあとふるセンター

参加費: ありません

持ち物: 飲み物

定員: 8名(定員になり次第締め切ります)



※写真はイメージです

～講師の山崎さんからのメッセージ～

己書はルールなく自由に描ける書です。字や絵が苦手な方でも簡単に描けます！楽しく描けるので幸福ホルモンがたくさん出て心と身体が整い、脳トレにもなりますよ！笑顔になりたい方、健康になりたい方におすすめです。

活動紹介コーナー

【男性当事者の会】

帆立の会

奇数月は軽食作り(メニューを決めて予算内で買い物をし、調理・会食をします。)偶数月はゲーム交流会です。主に麻雀を行っていますが、その他のゲームも要望に沿って取り入れたいと考えております。

帆立の会は、参加者同士がどんな事がしたいか意見を出し合い、みなさんで作っていく活動です！遠慮なさらずにどんどんアイデアをお寄せ下さい！ご参加お待ちしております(〃)



夏の活動、そうめん作り⇒

表現活動

昨年度は、マンダラ塗り絵・コラージュ・スクラッチアート等取り組みやすい活動の他、はあとふるフェスタ展示用の共同制作を行いました。今年度も、簡単で取り組みやすい活動や、季節を感じられるような活動を取り入れていきたいと考えております。

「やりたいと思っても、家ではなかなかできないんだよな～。みんなとやるから楽しいんだよ」と、交流を楽しみに参加しているみなさんです。

ぜひ一緒に作品作りを楽しみましょう♪



コラージュ⇒



マンダラ塗り絵

トンボの会 ～6月のおしらせ～



活動の参加申込みは5月21日(水)受付開始です！

けいうんどうこうりゅうかい
軽運動交流会は「楽しく身体を動かそう」です！

とき: 2025年 6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



【知的障がい者対象・申込みが必要です】

そうさくかつどう
創作活動は「パステルアート」です！

～講師に齋藤綾乃さんをお招きします♪～

とき: 2025年 6月15日(日) 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)

材料費: 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



※写真はイメージです

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

※感染症対策にご協力お願いします

- ☆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