

ち かつ 地活だより 9月号

“いやし”の部屋

ハンドマッサージ

こうし ぬまり みゆき
講師: 沼里 美幸 さん

と き: 9月19日(金)
13:30～15:00

【精神障がい者対象・申込みが必要です】

お馴染みの沼里先生をお迎えします！

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: の飲み物



当日は、一人ずつ順番に施術します。リラックスして“いやし”のひと時を過ごしましょう♪

ピアカウンセリング

【精神障がい者対象・申込みが必要です】

～ギター弾き語り♪ミニコンサート～

きたかみわら しぎょうしょ なかの ひろと
北上笑いのたね事業所 フラタネスクエア・スタッフ 中野 寛人 さん

と き: 9月30日(火)
13:30～15:00
※フラタネスクエアとは…北上市ひきこもり地域支援センター事業で
あり、様々な理由から生きづらさを感じる人々への居場所を運営して
いる北上笑いのたね事業所のことです。

ところ: はあとふるセンター
定員: 10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: の飲み物



9月のピアカウンセリングは特別企画として、フラタネスクエア・スタッフ中野寛人さんをお迎えしミニ
コンサートを行います！

中野さんはご自身の様々な気持ちや体験を熱く歌に表現し、ギターを片手に福祉イベント等に出演
し活動されています。(参考までに、楽曲はYoutubeで視聴出来ます。)

中野さんの音楽から力をもらい、皆さんの心に何か響くものがあることでしょう…☆
是非！この機会にご参加ください(*^_^*)

トンボの会 ～9月のおしらせ～

活動の参加申込みは8月22日(金)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: 2025年9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)と軽運動交流
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「吊るし飾り作り」です！

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

みんなで協力して、楽しく作りましょう☆

と き: 2025年9月21日(日) 午前10時～11時30分
ところ: はあとふるセンター
内容: 絵の具や発泡スチロールなどの材料を使い、
みんなで協力して吊るし飾り作りを行います。
持ち物: 飲み物(水・お茶)
参加費: ありません 定員: 12名
☆申込み: 定員になり次第締め切ります。
※8月に参加した方も9月も参加出来ます。



※写真はイメージです。

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