

ち かつ 地活だより 10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

かぼちゃの

しゅみ 趣味サークル

パンケーキ作り

とき: 2025年10月14日(火)
13:30～15:00

ところ: はあとふるセンター

持ち物: エプロン・三角巾

材料費: 300円

定員: 8名(定員になり次第締め切ります)



ハロウィン気分を味わいましょう♪

【どなたでも参加できます】

ヨガ

“いやし”の部屋

講師に徳田真理子さんをお招きします

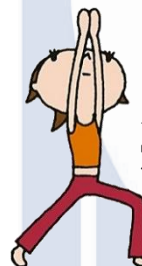
とき: 2025年10月17日(金)
13:30～15:00

ところ: はあとふるセンター

持ち物: 飲み物・タオル

参加費: ありません

定員: 8名(定員になり次第締め切ります)



楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう♪

【精神障がい者対象(申込みが必要です)】

～9月30日いっぱい退職する職員です～



ぶとうか な こ
相談支援専門員 武藤加奈子

地活利用者の皆さん、長年皆さんと楽しく活動してきましたが、この度退職することになりました。最近では活動に参加する機会も減り、皆さんと交流する場が少なくなっていまい寂しく感じておりました。少し前の昔は、皆さんと様々な活動をしてたくさん大笑いしました。特にコロナ前は制限もなく、楽しい記憶がたくさん残っており感謝の気持ちでいっぱいです。ここまで続けてこれたのも皆さんのおかげです。どうぞ皆さん、ご自分の身体を第一に無理せず、時には休み、時には頑張りながら、ゆっくり進んでいってください。私はどこか遠くへ行くわけでもないの、どこかで会うかもしれません。大変お世話になりました。ありがとうございました。お元気で。



ほろいわ こずえ
相談支援専門員 巖 梢

今年の10月から、お世話になっておりましたが、健康面の理由にて9月末で退職することになりました。今まで、沢山の方々に支えていただきました。地活の活動になかなか参加できず、直接皆さんにお礼の言葉や挨拶をできないまま去ってしまうことから、大変心苦しいです。日々の暮らしの大変さがあると思いますが、皆さんがこれからもお元気で、楽しみのある生活を送ることができるよう願っております。今まで、本当にありがとうございました。

トンボの会 ～10月のおしらせ～

活動の参加申込みは9月22日(月)受付開始です!

たの かるだ うご
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!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

と き: 2025年10月12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「ハロウィンキーホルダー作り」です!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

と き: 2025年10月19日(日) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内 容: 毛糸を使ってハロウィンのかわいいキーホルダーを作りましょう♪

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



※作品はイメージです

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