

10月の活動カレンダー



活動の参加申込みは9月22日(火)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
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。	☆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。		1 ナイスフレンドの会 〈卓球〉(13:30～15:00) はあとふるセンター	2 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター 表現活動 ハロウィン折り紙飾り作り (13:30～15:00) はあとふるセンター	3 フリースペース (9:00～12:30)	4
5	6 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	7 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	8 サテライト川井 (10:00～11:30)	9 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	10 フリースペース (9:00～12:30)	11
12 トンボの会 軽運動 (10:00～11:30) 宮古市総合福祉センター	13 スポーツの日	14 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 かぼちゃのパンケーキ作り (13:30～15:00) はあとふるセンター	15 ナイスフレンドの会 〈モルック〉 (13:30～15:00) はあとふるセンター ※下記をご覧ください。	16 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター サテライト岩泉 (10:00～11:30)	17 フリースペース (9:00～12:30) “いやし”の部屋 ヨガ (13:30～15:00) はあとふるセンター	18
19 トンボの会 ハロウィンキーホルダー作り (10:00～11:30) はあとふるセンター	20 フリースペース (9:00～12:30)	21 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	22 サテライト田野畑 (10:00～11:30)	23 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	24 フリースペース (9:00～12:30)	25
26 帆立の会 散策 (10:20～13:40) ※下記をご覧ください。 チューリップの会 ショッピング (9:45～12:00) ※下記をご覧ください。	27 フリースペース (9:00～12:30)	28 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター ピアカウンセリング (13:30～15:00) はあとふるセンター	29	30 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	31 フリースペース (9:00～12:30)	

活動の振り返り

9/9 趣味サークル
パフェ作り
みんなで作って食べて楽しい
ひと時を過ごしました😊



〈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)

【男性当事者の会】帆立の会

と き: 10月26日(日)
時 間: 10:20～13:40
集合場所: 宮古駅前(さんてつや前) 10:20集合
内容: うみねこ丸乗船と浄土ヶ浜の散策

★参加にかかる費用、全額自己負担です。
※運賃 920円(障がい者手帳提示で割引となり、470円)
※うみねこ丸は天候や海の状況等により運休となる場合があります。
※悪天候により中止する場合は、申し込んだ方に個別連絡をします。

さんさく 散策

～浄土ヶ浜～
定員:8名

日程

・宮古駅前発 10:40(県北バス)
・シートピアなあと着 10:48
★うみねこ丸乗船 11:10～11:20
・出崎ふ頭発 11:10(うみねこ丸)
・浄土ヶ浜着 11:20
★散策、昼食 11:20～13:00
・奥浄土ヶ浜発 13:10(県北バス)
・宮古駅前着 13:36解散



モルックとは…フィンランド発

祥のニュースボーイズです。
投げた棒「モルック」で、数字が
書かれた木のピン「スキttl」を
倒し、合計点数が 50点になること
を目指すゲームです。
簡単なルールで楽しめるモルッ
クにチャレンジしてみませんか？

10月15日(水)

ナイスフレンドの会
モルック



10月の活動案内

★ の活動は申込みが必要です

☆表現活動 ハロウィン折り紙飾り作り

10月2日(木) 13:30～15:00

材料費：ありません ※写真はイメージです。



※精神障がい者対象です。

☆SST【社会生活技能訓練】

10月6日(月) 13:30～15:00

※精神障がい者対象です。

☆趣味サークル かぼちゃのパンケーキ作り

10月14日(火) 13:30～15:00

※どなたでも参加出来ます。

※表紙をご覧ください。

☆“いやし”の部屋 ヨガ

10月17日(金) 13:30～15:00

※精神障がい者対象です。

※表紙をご覧ください。

☆【男性当事者の会】帆立の会 散策～浄土ヶ浜～

10月26日(日) 10:20～13:40

※男性はどなたでも参加出来ます。

※下記をご覧ください。

☆【女性当事者の会】チューリップの会 ショッピング

10月26日(日) 9:45～12:00

※女性にどなたでも参加出来ます。

※下記をご覧ください。

☆ピアカウンセリング

10月28日(火) 13:30～15:00

※精神障がい者対象です。

いくつかのテーマに沿って自分の話をしましょう

【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



【女性当事者の会】チューリップの会

☆ショッピング☆ マリンコープDORAで買い物

と き: 10月26日(日) 9:45～12:00

時間: 9:45～12:00 ※女性にどなたでも参加出来ます。

集合場所: 宮古駅前(さんてつや前) 9:45集合

移動はDORAの無料シャトルバスを利用します。
行き: 駅前発…10:00 帰り: DORA発…11:45
※参加にかかる費用は、全額自己負担です。
※悪天候により中止の場合は、申し込んだ方に個別連絡をします。

