

# ち かつ 地活だより 1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

## “いやし”の部屋

### おながくりょうほう 音楽療法

と き: 1月16日(金)  
13:30～15:00

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: 飲み物

こうし やまざきな おこ  
講師: 山崎尚子さん

おながく  
音楽からパワーをもらい  
いや 癒しのひと時を過ごしましょう(\*^\_^\*)



【知的障がい者対象・申込みが必要です】

## ひょうげんかつどう 表現活動 書初め

と き: 1月8日(木)  
13:30～15:00

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: 飲み物

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

あたらし とうし ふで もじ か  
新しい年に筆で文字を書いてみませんか



※ 写真は昨年の活動です。

A Happy New Year

さくねんちゅう たいへん せ わ  
昨年中は大変お世話になりました。

あたらし とし みなさま けんしょう た こう いの もう あ  
新しき年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。  
ほんねん ねが もう あ  
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

れいわ ねん がつ  
令和8年1月



## トンボの会 ～1月のおしらせ～

かつどう さん かもうしこ  
活動の参加申込みは 12月23日(火)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!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

と き: 2026年1月11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。



しょうどう  
創作活動は「書道」です!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

と き: 2026年1月18日(日) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内 容: 書道

持ち物: 飲み物(水・お茶)

参加費: ありません 定 員: 7名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。



かんせんしょうたいさく きようりよく わが  
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

さんかもうしこ ちいきかつどうしえん  
参加申込み: 地域活動支援センターみやこ  
でんわ 電話0193-64-7878