

地活だより 1月号

“いやし”の部屋

おんがくりょうほう 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

おんがく 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よう(*^_^*)



ひょうげんかつどう 表現活動

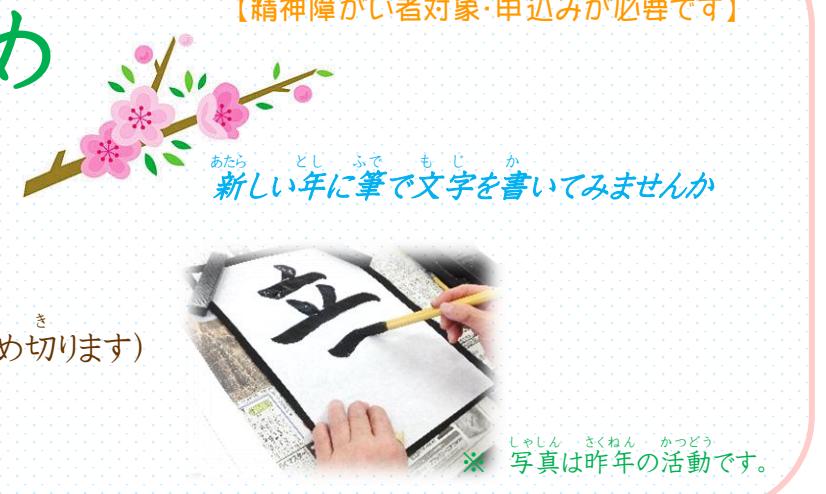
書初め

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

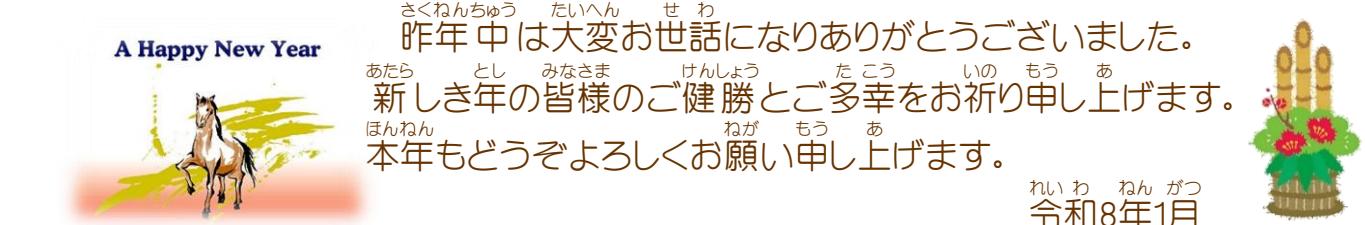
【精神障がい者対象・申込みが必要です】

あたら 新しい年に筆で文字を書いてみませんか



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ありがとうございました。
あたら 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ひ申し上げます。

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～

活動の参加申込みは 12月23日(火)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: 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。

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。



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