

～地域活動支援センターみやこ だより～

ちかつ がっこう 地活だより 2月号

しゅみ 趣味サークル

つく おしるこ作り

とき: 2026年2月10日(火) 13:30~15:00

持ち物: エプロン・三角巾

ところ: はあとふるセンター

材料費: 200円

定員: 8名 (定員になり次第締め切ります)

※どなたでも参加できます



まめ ちしき
ちょっと豆知識

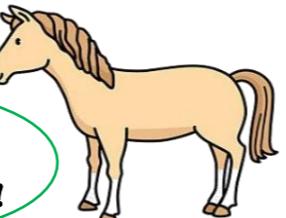
うまどし とし 午年ってどんな年?

午年は縁起が良い年とされています。エネルギーや行動力を象徴している年で、物事が活発に動く年とされ、新しいことを始めるのに向いているとされています。また、午(馬)は人の暮らしを支えてきた大切な存在で、家族を守り、幸せを運ぶ縁起の良い動物として親しまれてきました。2026年は、その中でも活気のある「丙午」です。

ぜひ新しいことや迷っていたことに挑戦してみましょう!

良い一年でありますように!

うまくいくぞ!
うまどし!



はっこう 発行 とくていひえいりかつどうほうじん
特定非営利活動法人
みやこけんいきょう しゃふくしづいしん
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

トンボの会 ～2月のおしらせ

活動の参加申込みは 1月26日(月)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 「たの からだ うご 楽しく身体を動かそう」です!

とき: 2026年 2月22日(日) 午前10時~11時30分

※衆議院選挙の関係で、2月の活動はいつもと異なる週の開催となります。ご了承下さい。

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



【知的障がい者対象・申込みが必要です】

ふくわら つく あそ 創作活動は 「福笑いを作って遊ぼう😊」です!

～講師に沼崎淳子さんをお招きします～

とき: 2026年 2月15日(日) 午前10時~11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: お正月遊びの「福笑い」を手作りして、最後はみんなで遊びましょう♪

持ち物: 飲み物 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

【知的障がい者対象・申込みが必要です】



かんせんしょうたいさく 感染症対策にご協力ををお願いします

☆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 参加申込み:「地域活動支援センターみやこ」

電話0193-64-7878

