

ちかつ 地活だより 3月号

発行 特定非営利活動法人
みやこけんいきしやう しゃふくしすいしん
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

“いやし”の部屋

【精神障がい者対象・申込みが必要です】

ハンドアツサージ

講師：ぬまり 美幸 さん



と き: 3月27日(金)
13:30～15:00

マッサージに癒され、心地よい時間を
過ごしましょう(*^_^*)

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



ちかつ がつごうはっこうび 地活だより4月号発行日について

地活だより4月号は、新年度の職員体制が決定してから発行するため、
発行日が一週間程度遅れます。ご了承ください。

1月から新たに職員が加わりました ★ よろしくお願ひします ★



総務係・事務員兼支援員
中村 桃花

1月19日よりレインボーネットで仕事をする事になりました
中村と言います。

マンガを見る事が好きなので、オススメがありましたら
是非教えてください！

初めての事で不慣れなところがあるかと思いますが
頑張っていきますので、これからよろしくお願ひします。

トンボの会 ～3月のおしらせ～

活動の参加申込みは 2月25日(水)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3月8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「コラージュ」です！

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

雑誌などの中から、自分の気に入ったところを切り取り、画用紙に貼り付け、

作品作りを楽しみましょう！

と き: 2026年3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: コラージュ

持ち物: 飲み物(水・お茶)

参加費: ありません 定員: 10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