

～地域活動支援センターみやこ だより～

ちかう かうこう 地活だより 3月号

“いやし”の部屋

ハンドマッサージ

こうし 講師：沼里 美幸 さん

とき：3月27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

【精神障がい者対象・申込みが必要です】



マッサージに癒され、心地よい時間を
過ごしましよう(*^_^*)



お知らせ

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
なかむら ももか 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

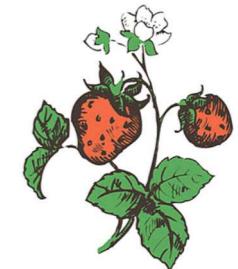
ところ：はあとふるセンター

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

☆手と指の消毒

☆マスク着用

☆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