

かつどう 3月の活動カレンダー

かつどう 活動の参加申込みは2月25日(水)受付開始です！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター ^精	ナイスフレンドの会 (卓球) (13:30~15:00) はあとふるセンター ^精	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター ^精	フリースペース (9:00~12:30)	
8	9	10	11	12	13	14
トントボの会 軽運動 (10:00~11:30) みやこしきごうじくし 宮古市総合福祉センター ^知	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター ^精		だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター ^精	フリースペース (9:00~12:30)	
15	16	17	18	19	20	21
トントボの会 コラージュ (10:00~11:30) はあとふるセンター ^知	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター ^精	ナイスフレンドの会 (スカットボール) (13:30~15:00) はあとふるセンター	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター ^精	しゅんぶん 春分の日	
22	23	24	25	26	27	28
	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター ^精		だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター ^精	フリースペース (9:00~12:30)	
		ピアカウンセリング (13:30~15:00) はあとふるセンター ^精			“いやし”の部屋 ハンドマッサージ (13:30~15:00) はあとふるセンター ^精	
29	30	31				
帆立の会 ゲーム交流等 (10:00~11:30) はあとふるセンター ^区	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター				
チュー・リップの会 ヨガ (10:00~11:30) はあとふるセンター ^区 ※下記をご覧ください						

参加申込み・問合せ先
地域活動支援センターみやこ
電話 0193-64-7878
FAX 0193-77-3921
(山本・西・芳賀)

1/16 いやしの部屋 音楽療法
講師の山崎尚子さん
と一緒に、和やかな
時間を過ごしました



テーマを決めて古雑誌を切り貼り…
個性的で楽しい作品ができました！



2/10 趣味サークル おしるこ作り
あさくておいしい白玉だんごのおしるこ♪
心も体もぽっかぽか(^^)

かつどう かつどうあんない
3月の活動案内

★ の活動は申込みが必要です

☆ナイスフレンドの会
3月4日 (水) 13:30~15:00 **卓球**
3月18日 (水) 13:30~15:00 **スカットボール**

☆表現活動 大人の塗り絵
3月5日 (木) 13:30~15:00
材料費：ありません

☆SST [社会生活技能訓練]
3月9日 (月) 13:30~15:00

☆趣味サークル DVD鑑賞会「カールじいさんの空とぶ家」
3月10日 (火) 13:15~15:00
冒險とユーモアと絆の物語！アニメ映画です。
みなさんで楽しく鑑賞しましょう♪
開始時間にご注意ください。

☆ピアカウンセリング
3月24日 (火) 13:30~15:00
ピア（仲間）同士が語り合い、支え合う活動です。

☆【男性当事者の会】帆立の会 ゲーム交流等
3月29日 (日) 10:00~11:30

【共通】※会場 はあとふるセンター ※ 定員 各8名
持ち物：飲み物（水分補給用）
◇定員になり次第締め切ります

じょせいどう じ しゃ かい
【女性当事者の会】チュー・リップの会
ヨガ
講師の徳田真理子さんと一緒に
からだ うご 体をのびのび動かしましょう！
3月29日(日) 10:00~11:30

とき: 3月29日(日) 10:00~11:30
しょ所: はあとふるセンター 定員: 8名
もの: 飲み物・タオル 参加費: ありません

かつどうさん か さい げんかん しょうどく とう かんせんたいさく きょうりょく
活動参加の際は、玄関での消毒、マスク等の感染対策にご協力ください。