



3月の活動カレンダー



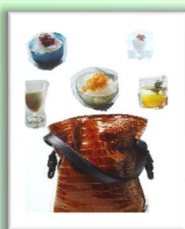
活動の参加申込みは2月25日(水)受付開始です！

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	ナイスフレンドの会 (卓球) (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 表現活動 大人の塗り絵 (13:30~15:00) はあとふるセンター	フリースペース (9:00~12:30)	
8	9	10	11	12	13	14
トンボの会 軽運動 (10:00~11:30) 宮古市総合福祉センター	フリースペース (9:00~12:30) SS T (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 趣味サークル 映画鑑賞会 (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	フリースペース (9:00~12:30)	
15	16	17	18	19	20	21
トンボの会 コラージュ (10:00~11:30) はあとふるセンター	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	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	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 ピアカウンセリング (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	フリースペース (9:00~12:30) “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 ※表紙をご覧ください	
29	30	31	<p>☆活動参加の目安に参加対象のマークをご活用ください☆</p> <p>精神障がい者対象 知的障がい者対象 左記以外の参加対象区別あり</p> <p>※マークのない活動はどなたでも参加出来ます。</p>			
帆立の会 ゲーム交流等 (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 ※下記をご覧ください	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				

＜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

活動の振り返り



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！

2/5 表現活動
コラージュ



2/10 趣味サークル おしるこ作り

甘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(^^)



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

☆SS T【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

冒険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

【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

体をのびのび動かしましょう！

と き: 3月29日(日) 10:00~11:30

場 所: はあとふるセンター 定員: 8名

持ち物: 飲み物・タオル 参加費: ありません

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。