

5月の活動カレンダー



活動の参加申込みは4月24日(金)受付開始です!
 ※集金のある活動に申込み、前日の昼以降にキャンセルの場合は、材料費を頂きます。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	1	2
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。					フリースペース (9:00~12:30)	
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振り替え休日	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)	
10	11	12	13	14	15	16
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)	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)	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)	
	SS T (13:30~15:00) はあとふるセンター	表現活動 ちぎり絵 (13:30~15:00) はあとふるセンター	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~11:30) はあとふるセンター	“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	
17	18	19	20	21	22	23
トンボの会 スクラッチアート (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	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	フリースペース (9:00~12:30)	
		趣味サークル たこ焼き作り (13:15~15:00) 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	フリースペース (9:00~12:30)	
24	25	26	27	28	29	30
	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	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	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	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	フリースペース (9:00~12:30)	

31	帆立の会 軽食作り (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
----	--

活動参加の目安に参加対象のマークをご活用ください☆
 精神障がい者対象 知的障がい者対象
 上記以外の参加対象 区別あり
 ※マークのない活動はどなたでも参加出来ます。

活動の振り返り

利用のルール、マナーを守り、楽しく交流しましょう。
 皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

4/17実施 “いやし”の部屋 己書



作品作りにほっこり癒されました♪(*_**)

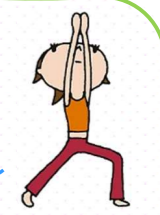
5月の活動案内

- ★ の活動は申込みが必要です
- ☆ SST【社会生活技能訓練】 ※精神障がい者対象です。
5月11日(月) 13:30~15:00
- ☆ 表現活動 ちぎり絵 ※精神障がい者対象です。
5月12日(火) 13:30~15:00
参加費：ありません
折り紙をちぎって、季節の物などを自由に描きましょう♪
- ☆ “いやし”の部屋 ハンドマッサージ ※精神障がい者対象です。
5月15日(金) 13:30~15:00
※表紙をご覧ください。
- ☆ 趣味サークル たこ焼き作り ※どなたでも参加出来ます。
5月19日(火) 13:15~15:00
参加費：300円
持ち物：エプロン、三角巾
みんなで和やかに作りましょう😊
- ☆ ピアカウンセリング ※精神障がい者対象です。
5月26日(火) 13:30~15:00
いくつかのテーマに沿って自分の話をしましょう
- ☆ (男性当事者の会)帆立の会 軽食作り
5月31日(日) 10:00~11:30
持ち物：エプロン、三角巾
材料費：500円 ※男性はどなたでも参加出来ます。
- ☆ (女性当事者の会)チューリップの会 ヨガ
5月31日(日) 10:00~11:30
※下記をご覧ください。 ※女性はどなたでも参加出来ます。

【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

と き： 5月31日(日) 講師： 徳田 真理子さん
 時 間： 10:00~11:30
 場 所： はあとふるセンター
 参加費： ありません 定員： 8名 持ち物： 飲み物
 ヨガで心身共にリフレッシュしましょう♥
 ※女性はどなたでも参加出来ます。



＜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
 (地域活動支援センター係)

4/14実施
 趣味サークル
 散策(お花見)



当日は天候にも恵まれ、絶好の花見日和！
 笑顔が広がる活動となりました😊