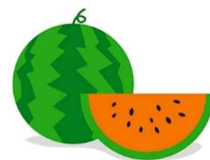


8月の活動カレンダー



活動の参加申込みは7月27日(月)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
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。						1
2	3	4	5	6	7	8
	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 表現活動 コットンボール作り (13:30～15:00) はあとふるセンター	サテライト川井 (10:00～11:30) 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	フリースペース (9:00～12:30)	
9	10	11	12	13	14	15
トンボの会 (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) S S T (13:30～15:00) はあとふるセンター	やま 山の日		※お盆期間の 活動休止 13～16日		
16	17	18	19	20	21	22
	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 趣味サークル ショッピング (13:15～15:00) J R 宮古駅前集合	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 サテライト岩 泉 (10:00～11:30)	フリースペース (9:00～12:30) “いやし”の部屋 ヨガ (13:30～15:00) はあとふるセンター	
23	24	25	26	27	28	29
トンボの会 パナアート・ちぎり絵 (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 ピアカウンセリング (13:30～15:00) はあとふるセンター	サテライト田野畑 (10:00～11:30)	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)	
30	31					
帆立の会 (10:00～11:30) はあとふるセンター チューリップの会 ハンドマッサージ (10:00～11:30) はあとふるセンター	フリースペース (9:00～12:30)					

☆活動参加の目的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。

趣味サークル ショッピング

と き：8月18日(火) DORAで涼みながら、買い物や
時 間：13:15～15:00 軽食で楽しい時間を過ごし

行 先：マリンコープDORA
定 員：8名 ※どなたでも参加出来ます。

集合場所：J R 宮古駅前
集合時間：13:15 ※雨天決行です！

行き：宮古駅発 13:30 (DORAシャトルバスを利用)
帰り：DORA発 14:45
解散：宮古駅前 15:00頃

※ 参加に係る経費は、全額自己負担です

8月の活動案内



★ の活動は 申込みが必要です

☆表現活動 コットンボール作り ※精神障がい者対象です。

8月4日(火) 13:30～15:00

※表紙をご覧ください。

☆SST【社会生活技能訓練】 ※精神障がい者対象です。

8月10日(月) 13:30～15:00

☆趣味サークル ショッピング ※どなたでも参加出来ます。

8月18日(火) 13:15～15:00

下記をご覧ください。

開始時間にご注意ください！

☆“いやし”の部屋 ヨガ ※精神障がい者対象です。

8月21日(金) 13:30～15:00

※表紙をご覧ください。

☆ピアカウンセリング ※精神障がい者対象です。

8月25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

8月30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 ハンドマッサージ

8月30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

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。

【女性当事者の会】チューリップの会

ハンドマッサージ 講師：沼里 美幸さん

と き：8月30日(日)
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

マッサージに癒され、心地よいひと時を過ごしましょう♪

※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)

活動の振り返り

7/7 表現活動
スクラッチアート



集中して取り組み、
充実感に満たされました！