

ち かつ 地活だより 8月号

はっこう とくてい ひ え い り かつどうほうじん
発行 特定非営利活動法人
みや こ けんいきしやう しやふくしすいしん
宮古圏域障がい者福祉推進ネット
みや こ し みどり が おか ばん ごう
〒027-0073 宮古市緑ヶ丘2番3号
でん わ
電話 0193-64-7878

せいしんしやう しやたいしやう もうし こ ひつよう
【精神障がい者対象・申込みが必要です】

ひょうげんかつどう

表現活動

コットンボール作り

こう し ぬまざき じゅん こ
講師： 沼崎 淳子 さん

と き： 8月4日 (火)

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)

ざいりやうだい
材 料 代： ありません 持ち物： 飲み物

とうじつ みずふうせん いと ま つ せいさく
当日は水風船に糸を巻き付けて制作します。

ぬまざきせんせい おそ すてき つく
沼崎先生に教わりながら、素敵なコットンボールを作しましょう (*^_^*)

おしゃれにつく 飾って、たの しみましょう！！

※ 仕上がった作品は、はあとふるフェスタ 2026 に展示予定です！

な じ
お馴染みの
ぬまざきせんせい
沼崎先生を
むか
お迎えします！



※ 写真はイメージです

“いやし”の部屋 ヨガ

せいしんしやう しやたいしやう もうし こ ひつよう
【精神障がい者対象・申込みが必要です】

こう し とく た まり こ
講師： 徳田 真理子 さん

と き： 8月21日 (金)

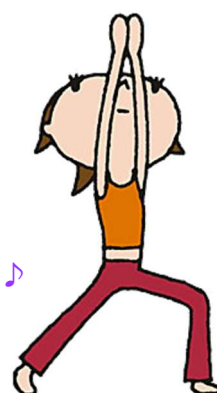
13：30～15：00

ところ： はあとふるセンター

さん か ひ ち もの の もの
参加費： ありません 持ち物： 飲み物

定 員： 8名 (定員になり次第締め切ります)

たの 楽しく からだ 体を動かして
リフレッシュしましょう♪



トンボの会 ～8月のおしらせ～

かつどう さん か もうし こ がつ にち げつ うけつけかいし
活動の参加申込みは 7月27日(月)受付開始です！

けいうんどうこうりやうかい たの からだ うご
軽運動交流会は 「楽しく身体を動かそう」 です！

ち てきしやう しやたいしやう もうし こ ひつよう
【知的障がい者対象・申込みが必要です】

と き： 2026年 8月9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

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「バナナアート」と「ちぎり絵・浄土ヶ浜」です！

ち てきしやう しやたいしやう もうし こ ひつよう
【知的障がい者対象・申込みが必要です】

と き： 2026年 8月23日(日) 午前10時～11時30分

ところ： はあとふるセンター

内 容： 11月開催の「はあとふるフェスタ」に向けての
作品作りに取り組みます。

ぜんはん 30分「バナナアート」、こうはん 30分「ちぎり絵」

持ち物： 飲み物(水・お茶)

参加費： 50円(バナナ代1本分) 定 員： 12名

☆申込み： 定員になり次第締め切ります

※ちぎり絵・浄土ヶ浜は、一人1 パーツを作ってもらいます。それを合体させた大きな作品になる予定です。

つまようじてプツプツと穴をさし
絵を完成させましょう



バナナアート完成後は
おいしくいただきます



※作品はイメージです

かんせんしやうたいさく きやうりよく ねが
感染症対策にご協力をお願いします

かつどうまえ けんおん
☆活動前の検温

て ゆび しやうどく
☆手と指の消毒

ちやくよう
☆マスク着用

みつ さ
☆密を避ける

すいぶん ほ きゅう
☆水分補給



さん か もうし こ ち いきかつどうし えん
参加申込み：「地域活動支援センターみやこ」
でん わ
電話0193-64-7878