

10月の活動カレンダー



活動の参加申込みは9月28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
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。				1 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	2 フリースペース (9:00～12:30)	3
4	5 フリースペース (9:00～12:30)	6 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	7 サテライト川井 (10:00～11:30)	8 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター	9 フリースペース (9:00～12:30)	10
	えすえすていー S S T (13:30～15:00) はあとふるセンター	ひょうげんかつどう 表現活動 アロマワックスサシェ作り (13:30～15:00) 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			
11	12	13	14	15	16	17
トンボの会 (10:00～11:30) 宮古市総合福祉センター	スポーツの白	だるまサークル (10:00～11:30) 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)	
		趣味サークル 豚汁作り (13:30～15:00) はあとふるセンター		サテライト岩泉 (10:00～11:30)	“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	
18	19	20	21	22	23	24
トンボの会 かぼチャランタン作り (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 〈モルック〉 (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)	
25	26	27	28	29	30	31
帆立の会 軽食作り (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	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)	
チューリップの会 ショッピング (9:45～12:00) 宮古駅さんてつや前集合		ピアカウンセリング (13:30～15:00) 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。

〈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)

開催予告

はあとふる
フェスタ
2026

※詳しくは、来月号に掲載
します。お楽しみに！

日：令和8年11月14日(土)～15日(日)

時間：午前10時～午後3時

会場：イーストピアみやこ 2階 多目的ホール他

- ★ パネル展示 (ちかつ活動作品展示ほか)
- ★ 音楽いろいろ遊び (11月14日) ※予約優先
- ★ ちかつ in イーストピア (11月14日)
- ★ 夢応援企画 「その夢が叶うこと、あると思います！」
天津木村と夢トーク (11月15日) ※予約優先

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。

10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。

10月5日(月) 13:30～15:00

☆表現活動 アロマワックスサシェ作り

10月6日(火) 13:30～15:00 ※精神障がい者対象です。

材料費:150円

香りにも癒されながら作品作りを楽しみましょう(*^_^*)

☆趣味サークル 豚汁作り ※どなたでも参加出来ます。

10月13日(火) 13:30～15:00

材料費:250円

持ち物:エプロン、三角巾

エプロンを忘れずに
ご参加ください！

☆“いやし”の部屋 ハンドマッサージ

10月16日(金) 13:30～15:00 ※精神障がい者対象です。

※表紙をご覧ください。

☆【男性当事者の会】帆立の会 軽食作り

10月25日(日) 10:00～11:30

材料費:実費

持ち物:エプロン、三角巾

※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 ショッピング

10月25日(日) 9:45～12:00

※下記をご覧ください。 ※女性はどなたでも参加出来ます。

☆ピアカウンセリング

10月27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

【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

※女性はどなたでも参加出来ます。

チューリップの会
ショッピング

と き：10月25日(日) 集合場所：宮古駅さんてつや前

時 間：9:45～12:00 集合時間：9:45 ※雨天決行です！

行き：宮古駅前発 10:00 (DORAシャトルバスを利用)

帰り：DORA 発 11:45 解散：宮古駅前 12:00頃

※参加に係る経費は、
全額自己負担です

