

ち かつ 地活だより 10月号

発行 特定非営利活動法人
みやこけんいきしやうしゃふくしすいしん
宮古圏域障がい者福祉推進ネット
〒027-0073 宮古市緑ヶ丘2番3号
電話 0193-64-7878

“いやし”の部屋

【精神障がい者対象・申込みが必要です】

ハンドマッサージ

お馴染みの沼里先生をお迎えします！

講師： 沼里 美幸 さん



と き: 10月16日(金)
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)
参加費: ありません 持ち物: 飲み物

当日は、一人ずつ順番に施術します。リラックスして“いやし”のひと時を過ごしましょう♪

スポーツの秋！

10月のナイスフレンズの会

10月21日は皆さんからリクエストがあった「モルック」です！

モルックは、フィンランド発祥の木の棒を投げてピンを倒し、
「50点」ちょうどを目指すニュースポーツです。
年齢や体力差があっても一緒に楽しめるのが特徴です。

【基本のルール】

- 木の棒を投げる
- 得点は倒れた木の本数や数字

【得点】

- 1本だけ倒す⇒その数字
- 2本以上倒す⇒倒れた本数



【むずかしいところ】

- 狙った1本だけ倒すにはコツがいります
- 倒した後のピンはその場所に立て直すので、だんだん配置が広がって戦略も出てきます

みなさんかま
皆さんのご参加をお待ちしています！

トンボの会 ～10月のおしらせ～

活動の参加申込みは9月28日(月)受付開始です！

軽運動交流会は「楽しく身体を動かそう」です！

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

と き: 2026年10月11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)と軽運動交流

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「ハロウィンかぼちゃランタン」です！

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

みんなで協力して、楽しく作りましょう☆

と き: 2026年10月18日(日)

午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内 容: コップや画用紙でランタンを作ります

ハロウィンにはぴったりですよ！

持ち物: 飲み物(水・お茶)

参加費: 110円(LEDライト) 定 員: 10名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。



※ 写真はイメージです。



感染症対策にご協力をお願いします

- ☆活動前の検温
- ☆マスク着用
- ☆手と指の消毒
- ☆密を避ける
- ☆水分補給

参加申込み:「地域活動支援センターみやこ」
電話0193-64-7878