

11月の活動カレンダー



活動の参加申込みは10月26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。

にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
1	2	3	4	5	6	7
	フリースペース (9:00～12:30)	ぶん 文化の白	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)	
8	9	10	11	12	13	14
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		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)	はあとふる フェスタ 2026 1日目
	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 リース作り (13:30～15:00) はあとふるセンター				
15	16	17	18	19	20	21
はあとふる フェスタ 2026 2日目	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 〈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	フリースペース (9:00～12:30)	
		しゅみ 趣味サークル 散策&お茶 (13:30～15:00) はあとふるセンター			“いやし”の部屋 D V D 映画鑑賞 (13:10～15:00) はあとふるセンター	
22	23	24	25	26	27	28
トンボの会 コラージュ (10:00～11:30) はあとふるセンター	きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	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)	
		ピアカウンセリング (13:30～15:00) はあとふるセンター				
29	30					
帆立の会 ゲーム交流 (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 モールのクリスマスツリー作り (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。

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。

ピアカウンセリング 当事者の声を聴く！
大船渡市「地域活動支援センター星雲」
相談支援員の佐々木和幸さんを
お招きします！
【女性当事者の会】
チューリップの会

とき：11月24日(火)
時間：13:30～15:00
定員：8名
※精神障がい者対象です
佐々木さんに聞いてみたいことはあり
ませんか？
気軽に地活職員までお寄せください！



モールで作るクリスマスツリー

とき：11月29日(日)
時間：10:00～11:30
材料代：600円
定員：8名

11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。
11月9日(月) 13:30～15:00

☆表現活動 リース作り ※精神障がい者対象です。
11月10日(火) 13:30～15:00
材料代：300円
素敵なリースを作って飾りましょう(*^_^*)

☆趣味サークル 散策&お茶 ※どなたでも参加出来ます。
11月17日(火) 13:30～15:00
集合場所：宮古駅前 13:30

散策(いちょう公園)の後は、近隣店舗で休憩します！
※参加にかかる費用は全額自己負担です。
雨天の場合は、活動室でゲーム交流を行います。

☆“いやし”の部屋 D V D 映画鑑賞 ※精神障がい者対象です。
11月20日(金) 13:10～15:00
ゆったりと午後の時間を過ごしましょう(*^_^*)
開始時間にご注意ください！

☆ピアカウンセリング ※精神障がい者対象です。
11月24日(火) 13:30～15:00
※下記をご覧ください。

☆【男性当事者の会】帆立の会 ゲーム交流
11月29日(日) 10:00～11:30
持ち物：ありません ※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 クリスマスツリー作り
11月29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



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。

活動の
振り返り



R&10.16実施
“いやし”の部屋
ハンドマッサージ

気持ち良かった～😊と笑顔が広がっていました✧

〈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)