12月の活動カレンダー

活動の参加申込みは11月26日(木)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 精 知的障がい者対象 知 上記以外の参加対象区別あり 区 ※マークのない活動はどなたでも参加出来ます。		1 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター 精 表現活動 マンダラ塗り絵 (13:30～15:00) はあとふるセンター 精	2 ナイスフレンドの会 〈卓球〉(13:30～15:00) はあとふるセンター	3 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター 精	4 フリースペース (9:00～12:30)	5
6 トンボの会 軽運動 (10:00～11:30) 宮古市総合福祉センター 知	7 フリースペース (9:00～12:30) SST (13:30～15:00) はあとふるセンター 精	8 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター 精	9 サテライト川井 (10:00～11:30)	10 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター 精	11 フリースペース (9:00～12:30)	12
13 トンボの会 クリスマス交流会 (10:00～11:30) はあとふるセンター 知	14 フリースペース (9:00～12:30)	15 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター 精	16 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	17 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター 精 サテライト岩泉 (10:00～11:30)	18 フリースペース (9:00～12:30) みんなで交流会 調理と会食、ゲーム交流 (10:00～12:30) はあとふるセンター	19 フライングディスク交流会 IN宮古 ※表紙をご覧ください！
20 帆立の会 軽食作り (10:00～11:30) はあとふるセンター 区 チューリップの会 クリスマス交流会 (10:00～11:30) はあとふるセンター 区	21 フリースペース (9:00～12:30)	22 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター 精 ピアカウンセリング (13:30～15:00) はあとふるセンター 精	23 サテライト田野畑 (10:00～11:30)	24 だるまサークル (10:00～11:30) はあとふるセンター 精	25 フリースペース (9:00～12:30)	26
27	28 フリースペース (9:00～12:30)	29 年末休業(12/29～1/3)	30	31		

12月の活動案内

★ □の活動は申込みが必要です

☆表現活動　マンダラ塗り絵　※精神障がい者対象です

12月1日（火）13:30～15:00

材料代：ありません

心静かにマンダラ塗り絵に取り組みましょう

☆SST【社会生活技能訓練】　※精神障がい者対象です

12月7日（月）13:30～15:00

☆みんなで交流会　調理と会食、ゲーム交流

12月18日（金）10:00～12:30

※表紙をご覧ください。　※どなたでも参加出来ます

☆【男性当事者の会】帆立の会　軽食作り

12月20日（日）10:00～11:30

持ち物：エプロン、三角巾

材料費：実費

※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

クリスマスゲーム交流会

12月20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

☆ピアカウンセリング

12月22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

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。

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。

〈参加申込み・問合せ先〉

地域活動支援センターみやこ

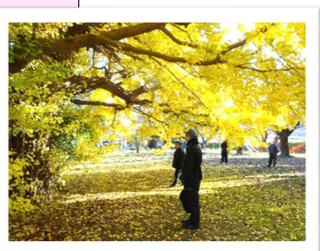
電話　0193-64-7878

FAX　0193-77-3921

（地域活動支援センター係）

活動の振り返り

ちょうど見頃となった銀杏の木に、感激していた参加者の皆さんです！



R8.11.2実施　表現活動　リース作り





素敵なリースが出来ました✨

R8.11.17実施

趣味サークル

散策

（いちょう公園）



【女性当事者の会】

チューリップの会

クリスマスゲーム交流会

とき　：**12月20日（日）**

時間　：**10:00～11:30**

内容　：ゲーム交流

景品代　：300円（景品は、予め職員が用意します）

定員　：8名

参加者で楽しい時間を過ごしましょう♪

※女性はどなたでも参加出来ます