

# ち かつ 地活だより 9月号

発行 特定非営利活動法人  
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

## トンボの会 ～9月のおしらせ～



活動の参加申込みは8月22日(木)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: 2024年9月8日(日) 午前10時～11時30分

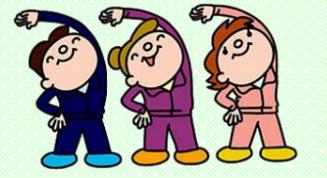
と ころ: 宮古市総合福祉センター3階 すこやかホール

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。



### ひょうげんかつどう 表現活動

【精神障がい者対象・申込みが必要です】

## かんばんづく 看板作り

コラージュ技法(貼り絵)を  
使って看板作りを行います。



講師: 沼崎 淳子 さん

と き: 9月5日(木)

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、今年度も開催を予定している「はあとふるフェスタ2024」に向けて、看板作りを行います。  
前年度の表現活動で、参加した方々から好評であった「貼り絵」の技法を使い制作します!!  
初めての方もぜひ!! 沼崎先生に教わりながら、皆で楽しく、力を合わせて作りましょう(\*^\_^\*)

## “いやし”の部屋 パステルアート

講師: 齋藤 綾乃 さん

と き: 9月20日(金)

13:30～15:00

と ころ: はあとふるセンター  
内 容: パステルアート  
定員: 8名(定員になり次第締め切ります)  
参加費: 110円 持ち物: 飲み物

パステルアートは、パステルというチョークの様な画材を使って描く絵のことで、画材を削った粉を指やコットン等でこすると、ふんわりと柔らかい絵になるのが特徴です。穏やかな色彩に癒されながら、制作を楽しんでみませんか(\*^\_^\*)

### おんがくあそ 創作活動は「音楽遊び」です!

【知的障がい者対象・申込みが必要です】

講師に、音楽療法士の山崎尚子さんをお迎えします。

と き: 2024年9月15日(日) 午前10時～11時30分

と ころ: はあとふるセンター

内 容: 音楽遊び

持ち物: 飲み物(水・お茶)

参加費: ありません 定員: 10名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります。



### 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