

ち かつ 地活だより 10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

ねん がつ かの
とき: 2024年10月8日 (火)
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: 250円

持ち物: エプロン・三角巾

※どなたでも参加できます。申し込みが必要です。



トンボの会 ～10月のおしらせ～



活動の参加申込みは9月20日(金)受付開始です!



たの からだ うご
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・申し込みが必要です】

とき: 2024年10月13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

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 小物入れ作り」です!

【知的障がい者対象・申し込みが必要です】

とき: 2024年10月20日(日) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: 牛乳パックを使って、小物入れを作ります。

テーマは“ハロウィン”です!

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



“いやし”の部屋
ヨガ

ねん がつ にち きん
とき: 2024年10月18日 (金)
13:30～15:00

～講師にお馴染みの徳田真理子先生をお招きします～

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・タオル

※精神障がい者対象です。申し込みが必要です。



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