

# 1月の活動カレンダー

活動の参加申し込みは 12月20日（金）受付開始です！

## 1月の活動案内



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>活動参加の際は、消毒・マスク等の 感染対策にご協力ください</p>			<p>年始休業</p>			
5	6	7	8	9	10	11
	<p>フリースペース (9:00~12:30)</p>	<p>だるまサークル (10:00~11:30) <b>精</b> はあとふるセンター</p>	<p>ナイスフレンドの会 (卓球) (13:30~15:00) はあとふるセンター</p>	<p>だるまサークル <b>精</b> (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> <p>表現活動 <b>精</b> (13:30~15:00) はあとふるセンター ※右枠をご覧ください</p>	<p>フリースペース (9:00~12:30)</p>	
12	13	14	15	16	17	18
<p>トンボの会 <b>知</b> 軽運動交流 (10:00~11:30) 宮古市総合福祉センター</p>	<p>成人の白</p>	<p>だるまサークル <b>精</b> (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> <p>趣味サークル <b>初詣</b> (13:30~15:00) はあとふるセンター ※右枠をご覧ください</p>		<p>だるまサークル <b>精</b> (10:00~11:30) はあとふるセンター</p>	<p>フリースペース (9:00~12:30)</p> <p>“いやし”の部屋 <b>精</b> 音楽療法 (13:30~15:00) はあとふるセンター ※表紙をご覧ください</p>	
19	20	21	22	23	24	25
<p>トンボの会 <b>知</b> 「オリジナルハンカチを作ろう」 (10:00~11:30) はあとふるセンター</p>	<p>フリースペース (9:00~12:30)</p> <p>SST <b>精</b> (13:30~15:00) はあとふるセンター</p>	<p>だるまサークル <b>精</b> (10:00~11:30) はあとふるセンター</p>	<p>ナイスフレンドの会 (ポッチャ) (13:30~15:00) はあとふるセンター</p>	<p>だるまサークル <b>精</b> (10:00~11:30) はあとふるセンター</p>	<p>フリースペース (9:00~12:30)</p>	
26	27	28	29	30	31	
<p>帆立の会 <b>区</b> ゲーム交流 (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> <p>チューリップの会 <b>区</b> ネイルサロン (9:30~11:30) ※下記をご覧ください</p>	<p>フリースペース (9:00~12:30)</p>	<p>だるまサークル <b>精</b> (10:00~11:30) はあとふるセンター</p> <p>ピアカウンセリング <b>精</b> (13:30~15:00) はあとふるセンター</p>		<p>だるまサークル <b>精</b> (10:00~11:30) はあとふるセンター</p>	<p>フリースペース (9:00~12:30)</p>	

★ □ の活動は申込みが必要です

☆ 表現活動 **書道**  
1月9日（木）13:30~15:00

☆ 趣味サークル **初詣**  
1月14日（火）13:30~15:00  
集合場所：宮古駅前（13:30）  
持ち物：お賽銭・食事代（自己負担）

宮古駅前に集合後、横山八幡宮にて初詣。  
その後、イーストピアみやこ二階のミヤココでティータイムを過ごしましょう♪

☆ SST **【社会生活技能訓練】**  
1月20日（月）13:30~15:00

☆ **【男性当事者の会】帆立の会 ゲーム交流等**  
1月26日（日）10:00~11:30

☆ **ピアカウンセリング**  
1月28日（火）13:30~15:00

**【共通】** ※定員 各8名  
※会場 はあとふるセンター  
◇定員になり次第締め切ります

※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。

☆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。

### 活動のふりかえり

【表現活動】 ステンドグラス風飾り作り



季節感のある素敵な作品ができました♪

＜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  
（山本・西・千崎・蒲野・芳賀）

### はあとふるフェスタ 2024

5日間、たくさんのお客様にご来場いただきました！



【女性当事者の会】 チューリップの会

### ネイルサロン

講師：福祉ネイリスト 沼里 美幸さん

とき：1月26日（日）9:30~11:30  
場所：はあとふるセンター  
定員：6名 持ち物：飲み物  
参加費：400円

開始時間に  
ご注意ください

みなさんと会話も楽しみながら、順番にネイルをしていただきます♪