

2月の活動カレンダー

活動の参加申込みは1月22日(水)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
<p>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。</p> <p>☆活動参加の目安に参加対象のマークをご活用ください☆</p> <p>精神障がい者対象 <b>精</b> 知的障がい者対象 <b>知</b> 左記以外の参加対象区別あり <b>区</b></p> <p>※マークのない活動はどなたでも参加出来ます。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
	フリースペース (9:00~12:30)	だるまサークル (10:00~11:30) <b>精</b> はあとふるセンター	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) <b>精</b> はあとふるセンター 表現活動 マンダラ塗り絵 (13:30~15:00) <b>精</b> はあとふるセンター	フリースペース (9:00~12:30)	
9	10	11	12	13	14	15
トンボの会 (10:00~11:30) <b>知</b> 宮古市総合福祉センター	フリースペース (9:00~12:30) SS T (13:30~15:00) <b>精</b> はあとふるセンター	けんこくきねんひ 建国記念の日	サテライト川井 (10:00~11:30)	だるまサークル (10:00~11:30) <b>精</b> はあとふるセンター	フリースペース (9:00~12:30)	
16	17	18	19	20	21	22
トンボの会 (10:00~11:30) <b>知</b> はあとふるセンター	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 趣味サークル DVD鑑賞 (13:00~15:00) 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II) (13:30~15:00) はあとふるセンター	だるまサークル (10:00~11:30) <b>精</b> はあとふるセンター サテライト岩泉 (10:00~11:30)	フリースペース (9:00~12:30) “いやし”の部屋 ハンドマッサージ <b>精</b> (13:30~15:00) はあとふるセンター	
23	24	25	26	27	28	
帆立の会 (10:00~11:30) <b>区</b> はあとふるセンター チューリップの会 ショッピング (9:45~12:00) <b>区</b>	ふりかえきゅうじつ 振替休日	だるまサークル (10:00~11:30) <b>精</b> はあとふるセンター ピアカウンセリング (13:30~15:00) <b>精</b> はあとふるセンター	サテライト田野畑 (10:00~11:30)	だるまサークル (10:00~11:30) <b>精</b> はあとふるセンター	フリースペース (9:00~12:30)	

2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

2月6日(木) 13:30~15:00  
 持ち物: 飲み物 材料費: ありません

☆SS T【社会生活技能訓練】

2月10日(月) 13:30~15:00

☆趣味サークル DVD鑑賞

2月18日(火) 13:00~15:00  
 持ち物: 飲み物 参加費: ありません  
 シブリ作品に癒されましょう(\*~\*)

開始時間に  
ご注意ください!

☆“いやし”の部屋 ハンドマッサージ

2月21日(金) 13:30~15:00 定員: 6名  
 ※表紙をご覧ください。

☆【男性当事者の会】帆立の会 軽食作り

2月23日(日) 10:00~11:30  
 持ち物: エプロン、三角巾 材料費: 500円

※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 ショッピング

2月23日(日) 9:45~12:00  
 ※下記をご覧ください。

※女性もどなたでも参加出来ます。

☆ピアカウンセリング

2月25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(チューリップの会を除く)

※ 定員 各8名(“いやし”の部屋を除く)

持ち物: 飲み物(水分補給用)

◇定員になり次第締め切ります



活動の振り返り

＜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)

1/9実施 表現活動 書初め



ほどよい緊張感  
 のなか心穏やかに  
 書道に取り組み、  
 充実した時間を  
 過ごす事が  
 出来ました☆

1/14実施 趣味サークル 初詣



当日はゆっくりと  
 参拝後に、市民交  
 流センター2階  
 「ミヤココ」で休  
 憩をし、心温ま  
 るひと時を過ご  
 しました♪

【女性当事者の会】チューリップの会 ショッピング

とき: 2月23日(日) 時間: 9:45~12:00  
 集合場所: 宮古駅前 9:45 定員: 8名

内容: DORAバスに乗ってマリンコープDORAへ行きショッピング♪  
 ★ 買い物にかかる費用は自己負担です  
 ★ (行き: 宮古駅前発 10:00、帰り: DORA発 11:45、解散: 宮古駅前)  
 ★ 悪天候により買い物を中止する場合は、申し込んだ方に個別連絡します。

