

ち かつ 地活だより 2月号

発行 特定非営利活動法人
みやこけんいきしやう しゅふくしすいしん
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

“いやし”の部屋

ハンドマッサージ

～講師に、沼里美幸さんをお迎えします～

とき: 2025年 2月21日(金) 13:30～15:00

ところ: はあとふるセンター

参加費: ありません

持ち物: 飲み物

定員: **6名**(定員になり次第締め切ります)

※お一人ずつ順番にマッサージしていただきます

☆ハンドマッサージに期待できる様々な効果☆

- ・リラックス効果
- ・血行促進
- ・睡眠の質改善
- ・脳の活性化
- ・疲労回復
- ・ストレス解消 などなど…

【精神障がい者対象・申込みが必要です】

トンボの会 ～2月のおしらせ～



活動の参加申込みは 1月22日(水)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!

とき: 2025年 2月9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



【知的障がい者対象・申込みが必要です】

創作活動は「書道」です!

とき: 2025年 2月16日(日) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: 書道

持ち物: 飲み物(水・お茶)

材料費: ありません

定員: 7名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります

【知的障がい者対象・申込みが必要です】



【ちよつと豆知識】

今年巳年! 巳年ってどんな年?

巳年(=へび年)は、これまで努力してきたことが実を結び
はじめる年だといわれています。また、へびは脱皮するので、
新たな挑戦や変化に前向きになる、といわれています。さらに、
神の遣いとも呼ばれるへびは、金運の象徴とも考えられてお
ります。…良い一年になりますように(^_^)

2025年は
みどし
巳年

※感染症対策にご協力お願いします

- ☆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

