

# ちかっ 地活だより 3月号

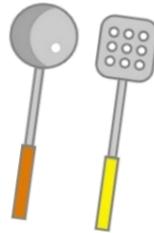
発行 特定非営利活動法人  
宮古圏域障がい者福祉推進ネット  
〒027-0073 宮古市緑ヶ丘2番3号  
電話 0193-64-7878

## しゅみ 趣味サークル

【どなたでも参加出来ます・申込みが必要です】



## とうふ づく ふわふわ豆腐おやき作り



とき: 3月11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: 150円 持ち物: エプロン、三角巾

【精神障がい者対象・申込みが必要です】

## ひょうげんかつどう 表現活動 コラージュ

とき: 3月6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)  
材料代: ありません 持ち物: 飲み物

コラージュとは、フランス語で「貼り付ける」という意味で、気になった雑誌の部分を取り抜き、いくつかの切り抜きを一枚の用紙に貼り付けていく心理療法です。効果としては、作品を通して自己理解を深める事が出来るといわれています。

この機会に作品作りを楽しみながら自分自身の内面をみつめ、穏やかな時間を過ごしてみませんか(\*^\_^\*)

# トンボの会 ～3月のおしらせ～



活動の参加申込みは2月21日(金)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: 2025年3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。



## 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、山崎尚子さんをお迎えします。

とき: 2025年3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: 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。



山崎先生と一緒に音楽を楽しみましょう(\*^\_^\*)

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

## お知らせ 地活だより4月号発行日について

地活だより4月号は、新年度の職員体制が決定してから発行するため、発行日が一週間程度遅れます。ご了承ください。