# 18年静岡市支援センター コルトム1 7日の子行表



月 2 14:00~15:00 レク&ゲーム (ポッチャ)	火 3 14:30~ みんなの体操 ラジオ体操	水 4	木 5 9:00~11:00 職員ミーティング	金 6 14:00~15:00 七タイベント (ペットボトルボウリング & 七タゲーム)	士 7 ミュシャってだ~れ? ミュシャとは(1860- 1939)、現在のチェコ共 和国モラヴィア地方イ
14:00~15:00 レク&ゲーム (ポッチャ)	14:30~ みんなの体操 ラジオ体操	4	9:00~11:00	14:00~15:00 七タイベント (ペットボトルボウリング	ミュシャとは (1860- 1939) 、現在のチェコ共
	ラジオ体操				
	10				ヴァンチツェで生まれま した。チェコスロヴァキ
	10	11	12	13	ア最初の郵便切手や紙
14:00~15:00 歌会 ~俳句・川柳・短歌など~	14:00~15:00 水彩画工房 テーマに沿って、水彩絵の具で 絵を描きましょう♪	みらいお茶会 おいしいお茶の煎れ方 簡単なお菓子作り 参加費50円 締め切り:7月9日(月)	14:30〜 みんなの体操 ラジオ体操	14:00~15:00 女子力・男子力アップの会 ミュシャ展を見に行こう! 詳細は下記をご覧ください。 13:00~15:00 アルコール依存相談	幣デザイン、国章を手がけ、国民的芸術家として活躍した画家になります。
休館日	17 14:00~15:00 レク&ゲーム (卓球) <mark>室内履きが必要になります。</mark> 南部体育館の予約状況によっては時間が前後したり、できない可能性もあります。	18 10:30〜 ちょっとそこまでお散歩	19 9:00~11:00 職員ミーティング	20 10:30〜 のほほんスペース みらいピア	21 3支援センター 将棋・オセロ交流会 会場:なごやか 13:30~16:00 事前申込制 締め切り:7月17(火) バスは、は一とばるさんから出して 下さる予定になっています。
23 14:00〜 夏を感じませんか 稲川淳二DVD鑑賞	10:30~ みんなの体操 ラジオ体操	25 14:00~15:00 *楽しい絵手紙 調理実習 申込締切日	26 14:00~15:00 リラックスヨガ※予約制先着7名	27 10:30~ 調理実習 25日までに参加費200円にて お申し込み下さい	28
30 14:00~15:00 ペン&毛筆習字	31 15:00~16:00 レク&ゲーム (バトミントン) 室内履きが必要になります。 飲み物(水筒やペットボト	ひんやりしたくありませんか・・・そ 苦手な方は無理をせずに、みんな	たこで、夏を感じよう!!稲川淳二なで見れば怖くない・・・きっと、たらょう!! カアップの会では、静岡市美術にいらして下さい。(持ち物	DVD鑑賞を行いたいと思います。 ぶん・・・そんなこんなで、少しひんが 所館のミュシャ展を見に行きま 」:交通費・手帳がある方は手	やりする企画を23日に行いたい す。みらいから出発する方
	歌会 ~俳句・川柳・短歌など~ 16 休館日 23 14:00~ 夏を感じませんか。。 稲川淳二DVD鑑賞 30 14:00~15:00 へいと、8毛筆習字	歌会 ~俳句・川柳・短歌など~  16  17 14:00~15:00 レク&ゲーム (卓球) 室内履きが必要になります。 南部体育館の予約状況によっては時間が前後したり、できない可能性もあります。 23 14:00~ 夏を感じませんか。。 稲川淳二DVD鑑賞 30 14:00~15:00 ペン&毛筆習字 「カーム」 (バトミノトン) 室内履きが必要になります。 飲み物(水筒やペットボト	歌会 ~俳句·川柳·短歌など~    17	歌会	歌会

# 3-5-6-102----

# みらいお茶会

ボランティアの方に教わりながら、おいしいお茶の煎れ方・簡単なお菓子作りを行います。 作ってほっと一息、食べてほっと一息、おしゃべりしてほっと一息・・・ほっと一息ほっと一息 しつこい!!そんな声が聞こえてきそうですが、思わず「ほっと・・・」声が出ちゃうような 時間を一緒に過ごしましょう♪メニューの詳細は職員までお問い合わせください。

7/21(土) 14:00

## 3支援センター将棋・オセロ大会

7/21(土)3支援センター将棋・オセロ大会が、今年もなごやかさんにて行われます。普段対戦できない方とも対戦できる良い機会になると思いますので、是非参加してみませんか?

1/27(金)







☆今回のメニューは、親子丼・ミニトマトときゅうりのごま和え・モロヘイヤ(オクラに変更する場合あり)と豆腐のみそ汁になります。皆さんの参加、お待ちしております。



### 静岡市支援センターみらい

静岡市駿河区曲金三丁目1番30号 南部保健福祉センター 3階 電話・FAX 054-285-8870 相談専門電話 054-285-8871

交通 静鉄バス 県立病院高松線登呂コープタウン行き 「小黒三丁目南部体育館入口」 下車徒歩3分 みなみ線 「小黒二丁日東」 下車徒歩5分



ジャグリングとは大道芸やサーカスなどで見られる「道具をたくみに操る」芸のことです。

ジャグリングは見ていても楽しいですが、やるともっと楽しいです。 最初は中々できないかもしれませんが、どんな人でも根気よく、あき らめずに続けて練習すれば必ずできるようになります。

全く分からない方も、普段からジャグリングを楽しまれている方が、 優しく丁寧に教えてくれますので安心してください!!

ジャグリングをする喜び、楽しさをみんなで一緒に体験してみません か?

### アルコール依存相談やっています

毎月第2金曜日

毎月第2金曜日にアルコールに関する相談を受けつけております。アルコール依存に悩むご本人やそのご家族が対象です。相談は予約制で断酒会の会員がお話を聞きます。次回は7月は13日(金)です。気軽にお問合せ下さい。