



# みらい 11月の予定



日	月	火	水	木	金	土
休館日	○ハートフルアート展のお知らせ○ 11/8(金)にハートフルアート展へ出かけます！ 参加の申込みは、当日の出発前まで。参加される方は、 <b>10時40分にみらいを出発しますので、10時35分までにみらいに来てください。</b> バスでの移動になりますので、バス代と、手帳を忘れずに！ ご質問がありましたら、地活職員までお気軽におたずねください。			1 ★10:00～ 若草クラブ08会 参加費300円 食事作り	2 14:00～15:00 園芸	3 休館日
休館日	4 5 14:00～15:00 レク&ゲーム (ポッチャ)	6 14:00～15:00 絵画工房 水彩画、塗り絵など自由に描きましょう♪	7	8 10:40出発 ハートフルアート展へ行こう！	9 9:00～11:00 職員ミーティング 13:00～15:00 アルコール依存相談 (事前予約制)	10 14:00～ 防災訓練 14:00～15:30 リボンの会 (re-born) 場所:多目的室 ※摂食障害本人の会となります
休館日	11 12 9:00～11:00 上記の時間帯は、清掃業者が入りワックスがけを行うため、 利用を控えて頂くようよろしく お願いいたします。	13	14 13:00～ みらいお茶会 お茶菓子を作りましょう 参加費50円 締め切り:11月10日(土)	15	16 14:00～ のほほんスペース みらいピア	17 ★14:00～ ジャグリング練習会 (メンバー企画)
休館日	18 19 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。	20 9:00～11:00 職員ミーティング 14:00～15:00 歌会 ～俳句・川柳・短歌など～	21 14:00～15:30 ニャンだふるらいい 猫カフェへ行こう！！	22 14:00～15:00 リラックスヨガ ※予約制先着7名	23 休館日	24
休館日	25 26	27 14:00～15:00 いやしの香りサロン 13:30～15:00 無料法律相談(事前予約制)	28 14:00～15:00 楽しい絵手紙	29	30 14:30～ みんなの体操 ラジオ体操	

\*調理実習や各イベント等、費用が発生するプログラムは原則締切日以降の返金是对應できません。また、参加キャンセルの際は必ず連絡等、申し出をしてください。  
★マークがついているプログラムはメンバー企画になります！

# みらいのコーナー



## ★クリスマス会の準備を始めます

今年も遂にこの時期がやってきました！みらいに移転してからは初めてのクリスマス会！今年はずいぶんできるでしょうか？職員もわくわくしております！（\*。^\*）つきましては、クリスマス会を開催するための準備を始めます。  
**クリスマス会に参加される方には、全員何か1つ役割を担っていただきます！**  
役割表は後日掲示しますので、ご確認お願いいたします！！

11/10(土) 14:00~

## 防災訓練



11/10(土)にみらいで防災訓練を行います。  
今年全国各地で自然災害が頻発した年でしたね。  
幸いなことに、みらいの周辺ではあまり大きな被害は見受けられませんでした。いつ、どこで、自分が被災者になるかはわかりません。利用者も支援者も関係なく被災者になります。その時のために、みらいでも防災訓練を行います。面倒だなあと思いがちですが、自分の命を守るための訓練です。是非参加してください。

11/27(木) 14:00~15:00

## いやしの香りサロン



11月から始まる新プログラムです☆  
皆さん好きな香りはありますか？  
香りには様々な種類があり、種類ごとに効果があります。  
リフレッシュ効果があったり、集中力を高めたり、心に開放感を与えたり…香りの作用は、健康や美容にいい影響を与えると医療の分野でも注目されています。

いやしの香りサロンでは講師の方をお招きして、香りが心身にもたらす効果について説明を聞き、実際にアロマや茶香炉の焚き方などを教えてもらう時間になります。  
参加は無料なので気軽にご参加ください！見学もOKです(°o°)



## ジャグリングはじめてみませんか？

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んでいる方が、初歩から優しく丁寧に教えてくれますので、安心してご参加ください！！  
見学だけの方も大歓迎ですよ～！！

## 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11月は9日(金)です。お気軽にお問合せ下さい。

## 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  
「小黒二丁目東」下車徒歩5分

気軽に  
見学にいら  
してください



おさだ〜らちゃ