



| 日         | 月                                                                                                             | 火                                               | 水                           | 木                                        | 金                                                                                              | 土                                                                                                              |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 休館日       | みらいは12月29日～1月3日まで休館となります。ご注意ください。                                                                             |                                                 |                             |                                          |                                                                                                | 1<br>★14:00～<br>ジャグリング練習会<br>(メンバー企画)                                                                          |
| 休館日       | 12月15日(土)はクリスマス会です。申込・キャンセルの期限は12月5日(水)となっております。5日以降のキャンセルは返金できません。<br>また、15日はクリスマス会に参加する方のみ利用となりますのでご了承ください。 |                                                 |                             |                                          |                                                                                                |                                                                                                                |
| 2<br>休館日  | 3<br>14:00～<br>のほほんスペース<br>みらいピア                                                                              | 4<br>14:00～15:00<br>絵画工房<br>水彩画、塗り絵など自由に描きましょう♪ | 5<br>クリスマス会<br>参加申込締切日      | 6<br>9:00～11:00<br>職員ミーティング              | 7<br>13:30～<br>ちょっとそこまで散歩<br>～八幡山へ行く～                                                          | 8<br>14:00～15:30<br>リボンの会(re-born)<br>場所:多目的室<br>※摂食障害本人の会となります                                                |
| 9<br>休館日  | 10<br>☆ クリスマス会 準備期間 ☆ (リハーサルや飾り付けなどをおこないます)                                                                   | 11                                              | 12                          | 13                                       | 14<br>13:00～15:00<br>アルコール依存相談<br>(事前予約制)                                                      | 15<br>クリスマス会<br>11:00～15:00<br>(受付10時・完全終了16時)<br>参加費600円を添えて5日(水)まで<br>にお申し込みください。5日以降の返<br>金はできませんのでご了承ください。 |
| 16<br>休館日 | 17<br>14:00～15:00<br>レク&ゲーム<br>(卓球)<br>室内履きが必要になります。<br>南部体育館の予約状況によっ<br>ては時間が前後したり、でき<br>ない可能性もあります。         | 18<br>14:00～15:00<br>歌会<br>～俳句・川柳・短歌など～         | 19                          | 20<br>14:00～15:00<br>リラックスヨガ<br>※予約制先着7名 | 21<br>9:00～11:00<br>職員ミーティング                                                                   | 22<br>大掃除期間<br>(この二日間は、午後は大掃除の時間となります)                                                                         |
| 23<br>休館日 | 24<br>休館日                                                                                                     | 25<br>13:30～15:30<br>映画クラブ(みらいシアター)             | 26<br>14:00～15:00<br>楽しい絵手紙 | 27                                       | 28<br>11:00～<br>年越しそば<br>そば参加費50円<br>参加申し込みは<br>22日締め切りとなります。<br>*そばの量は少ないため、<br>昼食は各自でご用意ください | 29<br>休館日                                                                                                      |
| 30<br>休館日 | 31<br>休館日                                                                                                     |                                                 |                             |                                          |                                                                                                |                                                                                                                |

\*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応できません。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!/\*プログラムは都合により急遽変更になることもありますのでご了承ください。

# みらいのコーナー

12/15(土) 11:00~15:00

## ★クリスマス会★



12/15(土)にクリスマス会を行います。みらいに移転してからは初めてのクリスマス会ですね！

申込みとキャンセルの期限は12/5(水)までです。

5日以降のキャンセルの場合は返金できませんのでご注意ください！

電話での申込みは受け付けていません。必ず来所して申し込んでください。

また、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！

詳しくは職員にお問い合わせください。

12/21(金)~12/22(土)・12/28(金)

## 大掃除・年越しそば



12/21(金)~12/22(土)の午後は大掃除を行います。

日頃皆で過ごしているみらいに感謝をこめて、一年の汚れを皆で一緒に綺麗にしましょう！

また、12/28(金)には、年越しそばを一緒に食べましょう。

(年越しそばを食べるためには事前申込みが必要です。申込みの締め切りは22日となります。

年越しそばの量は少ないので、ご注意ください)

## ★メンバー企画のお知らせ



みらいでは、様々なメンバー企画が行われています。

予定表には載っていないものもありますが、興味のある方は、ホワイトボード(メンバー企画)を確認の上、是非参加をしてみてください！

「音楽・文芸サークル」からのお知らせ

「音楽・文芸サークル」は、主に木曜日の午後に活動を行っています。CDを聴いたり、本を読んだりして、みんなで語り合うサークルです。何もしないで、ただ来るだけの人も大歓迎！！

## 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、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！！

見学だけでも大歓迎ですよ～！！

## 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付けております。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12月は14日(金)です。お気軽にお問い合わせ下さい。

## 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  
学ばせて  
ください



おさだ〜らちゃん