

みらい 1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
休館日		1 休	2 館	3 日	4 10:30~11:30 ~新春書初め~ 	5 13:30~ ちょっとそこまでお散歩 ~八幡山へ行こう~ 
6 休館日	7 14:00~ のほほんスペース みらいピア 	8 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♪ 	9 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:1月7日(月) 	10 9:00~11:00 職員ミーティング 	11 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制)	12 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 
13 休館日	14 休館日	15	16 14:30~15:30 レク&ゲーム (ポッチャ) 	17 13:30~15:30 映画クラブ(みらいシアター) 	18 14:00~ 園芸 	19 ★14:00~ ジャグリング練習会 (メンバー企画) 
16 休館日	21 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。 	22 14:00~15:00 歌会 ~俳句・川柳・短歌など~ 	23 14:00~15:00 楽しい絵手紙 絵手紙の日 	24 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約制先着7名 	25 9:00~11:00 職員ミーティング 	26 11:00開始 新年会 参加費500円 締切 1月19日(土) 
23 休館日	28 14:30~15:30 レク&ゲーム (ポッチャ) 	29 10:30~ みんなの体操 ラジオ体操 	30 13:30~15:00 無料法律相談(事前予約制)	31		

*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は対応できません。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・中止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

1/4(金)10:30~11:30

~新春書初め~



年明け一発目のプログラムは、~新春書初め~です！！
皆さん一緒に新年の抱負や夢を書きましょう！
普段「ペン&毛筆習字」のプログラムに参加していない人でも、是非お気軽に参加してください！！

1/26(土)11:00~

新年会

1/26(土)11:00~は新年会を行いたいと思います。
みらいの中で、ゲームをしたり、皆で食事をして一緒に新年をお祝いしましょう！
「のほほんスペース」新年会特別版も行われる…かも???
皆さんの参加をお待ちしています！
※申込み・キャンセルの締め切りは1/19(土)までです。

★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。

みらいではメンバー企画としてジャグリング練習会を行っています。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1月は11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
「小黑三丁目南部体育館入口」下車徒歩3分
みなみ線
「小黑二丁目東」下車徒歩5分

気軽に見学にいらしてください



おさだ~らちゃん