

# みらい 3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 自主活動	3 10:00~ みらい食堂 申込〆切 2/28 (金) 参加費 調理する人 300円 食事だけの人 400円	4 自主活動 13:30~ 運営委員会 場所: 多目的室	5 自主活動	6 14:00~15:00 みらいミーティング みらいのルールや今後について一緒に話し合いましょう	7 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。
	8 休館日	9 自主活動	10 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	11 自主活動	12 13:30~ ニャンだふるらいふ 猫カフェに行こう!! ※コロナウィルスの影響により、中止になりました。(3月3日)	13 自主活動 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制)
15 休館日	16 13:30~15:30 映画クラブ ツレがうつになります。	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。	18 14:00~15:00 みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~	19 14:00~ ♪ピアノカルチャー♪ 皆でピアノを演奏しよう! ※予約制先着5名	20 休館日	21 ♪カラオケ交流会♪ 午前【10:00~12:00】 午後【14:00~16:00】 ※利用時間は1時間です※ 場所: 多目的室 詳細は裏面に
	22 休館日	23 13:30~14:30 楽しい絵手紙	24 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約制先着7名	25 自主活動 13:30~15:00 無料法律相談 (事前予約制)	26 自主活動	27 自主活動
29 休館日	30 自主活動	31 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	<p>3月7日 (土) の午前中は、清掃業者が入り、ワックスがけを行うため、清掃作業中はみらいの利用ができません。 ご不便おかけしますが、午後からの利用をお願いいたします。</p> <p>3/21 (土) カラオケ交流会では、多目的室を使用します。 当日の多目的室の使用は、カラオケ利用が優先されますのでご了承ください。</p>			

\*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となります! / \*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

3/12(木) 13:30~

## ニャンだふるらいふ



3/21(土) 午前10:00~12:00 / 午後13:00~17:00

## カラオケ交流会

※コロナウィルスの影響により、中止になりました※

3/12(木) はニャンだふるらいふにて、猫カフェに行きます☆彡

場所は、静岡県静岡市葵区七間町16-7 OMACHIビル3階にある「保護猫カフェ 猫宿町」さんです(=^・^=)

入場料30分600円、ワンドリンク制になっておりますので、ドリンク代が別途必要になります。また、みらいから職員と一緒に行く場合は交通費の準備もお願いします。

カラオケは、午前枠「①10:00~11:00」「②11:00~12:00」と、午後枠「③14:00~15:00」「④15:00~16:00」の

それぞれ1時間制となっています。

原則、利用希望時間が他の利用希望の方と重複した場合は、共同でご利用ください。

カラオケを利用する際は、職員にお声かけください。

場所は多目的室となっています。

みなさんが快適に利用できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、多目的室の利用希望者が多いため、利用ルールの随時変更が予想されます。ご了承ください。

3/16(月) 13:30~

## 映画クラブ



リクエスト作品を上映します♪

『ツレがうつになリまして。』

2011年公開。実写ドラマ化もされた細川貂々の同名コミックエッセイの実写映画化。実直なサラリーマンの夫に頼りきりだった漫画家の妻が、夫のうつ病発症をきっかけに、夫婦の関係を見つめ直していく姿を描く。

~あらすじ~

仕事をバリバリこなすサラリーマンの夫、通称ツレ（堺雅人）が、ある日突然、心因性うつ病だと診断される。ツレの変化にまったく気付かなかった妻・晴子（宮崎あおい）は、妻としての自分を反省する一方、うつ病の原因が会社にあったことからツレに退職を迫る。会社を辞めたツレは徐々に体調を回復させていくが……

## アルコール依存相談やっています

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。お気軽にお問合せ下さい。

毎月第2金曜日

## 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

ホームページ: <https://mirai-shien.net/>

