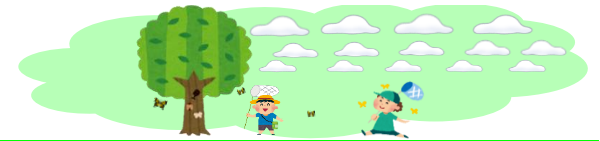


# みらい 7月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
休館日	<b>【マスク着用のお願い】</b> ※マスク着用も息苦しく、皆さんも大変な時期かと思えます。そのような状況の中大変申し訳ございませんが、皆さんの健康を守るため、大切な人に感染させないため、みらい内でのマスク着用をよろしくお願いいたします。		1 14:00~15:00 創作工房 七夕飾りをつけよう♪	2 10:00~ 園芸	3 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	4 自主活動
	5	6 14:00~15:00 みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~	7 14:00~ レク&ゲーム (ポッチャ)	8 自主活動	9 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	10 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 13:30~ 映画クラブ アベンジャーズ/エイ ショプ・ウルトラマン
休館日	12 14:00~15:00 夏を感じませんか。。。 稲川淳二DVD鑑賞 怖い系のDVDになります。	14 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約制先着5名	15 14:00~15:00 ほっこりTEATIME ※予約制先着5名 色々なお茶の飲み比べをしませんか? (*^-^*)	16 10:00~ 園芸	17 14:00~ レク&ゲーム (ポッチャ)	18 14:00~15:00 やさしい家庭科 汗拭きハンカチを作ろう ※予約制先着4名 1人ずつ順番に行うため、少しお待ち頂きます。ご了承下さい。
	19 20 14:00~15:00 みらいシエスタ ※予約制先着4名	21 14:00~15:00 レク&ゲーム (卓球) 室内履きが必要になります。 タオル、飲料水ご持参ください。 ※南部体育館の予約状況によっては時間が前後したり、できない可能性があります。	22 14:00~15:00 創作工房 ビーズでプレスレットを作ろう!!	23 休館日	24 休館日	25 ★14:00~ ジャグリング練習会 (メンバー企画)
休館日	26 27 14:00~15:00 楽しい絵手紙	28 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	29 13:30~15:00 無料法律相談 (事前予約制)	30 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	31 14:00~14:30 ♪ピアノカルチャー♪ 皆でピアノを演奏しよう! ※予約制先着3名	放送

\*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应できません。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

## みらいシエスタ

7/20(月)14:00~

みらいシエスタとは・・・シエスタとは、スペインにおいて昼休みや昼休憩を指す言葉になります。このプログラムでは、クラシック音楽や波の音・自然の音などをCDで流し、ただただ横になって何も考えない、ぼーっと時間を過ごすことを目的としています。(\*^-^\*)

みらいシエスタの簡単な流れ

- 1.最初に20分程ストレッチをし、体をほぐし、心身ともにリラックス状態にします。
- 2.横になり、目をつぶります。頭の中には色々なことが湧いてくるかもしれませんが、できるだけ考えないようにして過ごします。

人間は1日に6万回思考していると言われていて、そのうちの約7割はネガティブなことだと言われています。まだ起きてもない現実のことを考えて不安になっている自分はいませんか？これは、不安になるクセが脳にしみついているからです。

最初は中々ネガティブに考えるクセはなくなりませんが、少しずつネガティブになる時間を減らしていきましょう☆まずはほんの少し、10秒からでも何も考えない時間を作りましょう♪

7/10(金)13:30~

## 映画クラブ



7月10日(金)の映画クラブでは 5月に放送されたアベンジャーズの続編にあたる作品「アベンジャーズ/エイジ・オブ・ウルトロン」を上映します♪

2015年制作

先日、園芸の際、利用者の方に二種類のお花を教えてくださいました♪ありがとうございます(\*^-^\*)一つはグラジオラス、もう一つはゼフィランサスというお花。自宅にあるお花とのことでどちらも綺麗なお花ですね(^)道端でふとお花を見ても、片手ぐらいしかお花の名前が出てこない私ですが、また皆さんから色々なお花を教えてくださいると嬉しいです(\*^-^\*)  
グラジオラス      ゼフィランサス



## ほっこりTEATIME



7/15(水)

14:00~15:00

色々なお茶を飲んで、ほっこり過ごしませんか？

## 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。

開催日 7月10日(金)

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/>

