



# みらい 8月の予定表



日	月	火	水	木	金	土	
休館日	<p><b>【多目的室・静養室の利用につきまして】</b>                      ※コロナウィルスの影響を考慮し、当面、多目的室の利用は一人ずつでの利用をお願いいたします。尚、静養室の利用はご遠慮くださいますようお願い申し上げます。  <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。</p>					1 自主活動	
	2	3 14:00~15:00 みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~	4 14:00~ レク&ゲーム (ポッチャ) 	5 自主活動	6 10:00~ 園芸 	7 9:00~ 職員ミーティング  14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	8 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	9	10 休館日	11 14:00~15:00 リラックソヨガ ※予約制先着5名 	12 14:00~15:00 創作工房 <大人かわいい折り紙作り> 	13 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	14 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制)	15 自主活動
	16	17 自主活動	18 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。	19 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3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。	20 自主活動	21 9:00~ 職員ミーティング   10:00~ 園芸 	22 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 
休館日	23	24 13:30~14:30 楽しい絵手紙 	25 14:00~15:00 みらいシエスタ ※予約制先着4名 	26 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	27 13:30~15:30 映画クラブ アベンジャーズ /インフィニティ ウォー 	28 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	29 ★14:00~ ジャグリング練習会 (メンバー企画) 
		31 自主活動					

\*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

8/25(火)14:00~15:00

## みらいシエスタ

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🎧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7割はネガティブなことだと言われています。そんな中、少しでもリラックスできる時間を一緒に過ごしませんか？

8/27(金)13:30~

## 映画クラブ



8月27日(木)の映画クラブではアベンジャーズの第三弾にあたる作品「アベンジャーズ/インフィニティ・ウォー」を上映します♪

〈あらすじ〉

6つすべてを手に入れると、全宇宙を滅ぼす無限大の力を得るインフィニティ・ストーン。そして、その究極の石を狙う“最凶最悪”のラスボス、サノス。彼の野望を阻止するため、スパイダーマン、ドクター・ストレンジ、ブラックパンサー、ガーディアンズたちも集結した、最強ヒーローのチーム“アベンジャーズ”が、人類の命運を賭けた壮絶なバトルに挑む。果たして、彼らは地球を、そして人類を救えるのか？  
2018年制作

## ソーシャルディスタンスとは？

テレビや施設などでよく見かける言葉、ソーシャルディスタンスとは「社会的距離」という意味の言葉となります。この意味だけではわかりにくいので、今回新型コロナウイルスにおけるソーシャルディスタンスについて、わかりやすく説明をすると、新型コロナウイルスの様な感染症の拡大を防ぐための人と人と距離のことを指しています。具体的に感染を防ぐ距離は2メートル離れることとされています。このソーシャルディスタンス、今回の新型コロナウイルスのような、飛沫感染をする感染症においては非常に有効とされています。



2020年6月時点

## 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 8月14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/>

