

# 2020年 静岡市支援センター 未来 9月の予定表



日	月	火	水	木	金	土	
休館日	【ご注意】 9月19日(土) 9:00~11:00 上記の時間帯は、清掃業者が入りワックスかけを行うため、利用を控えて頂くようよろしくお願いいたします。	1 14:00~14:15 椅子に座ってストレッチ 簡単肩こり解消	2 自主活動	3 13:30~ 歯科保健活動 歯・口の健康に関するお話 8月31日までに申し込みをして下さい。問診票の記入が必要になります。 当日参加も可能ですが、基本事前申込者が優先となります。 +F1:X14F1:V14 交流室のTV前を使用します。ご了承下さい。	4 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	5 自主活動	
	6 休館日	7 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	8 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約制先着3名	9 14:00~15:00 未来歌会 ~俳句・川柳・短歌など~	10 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、できない可能性もあります。	11 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	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
休館日	13 休館日	14 自主活動	15 14:00~ レク&ゲーム (ポッチャ)	16 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	17 14:00~ 映画クラブ アベンジャーズ /エンドゲーム	18 14:00~15:00 創作工房 〈大人かわいい折り紙作り〉	19 ワックス清掃 9:00~11:00 上記の時間帯は、清掃業者が入りワックスかけを行うため、利用を控えて頂くようよろしくお願いいたします。 ★14:00~ ジャグリング練習会 (メンバー企画)
	20 休館日	21 休館日	22 休館日	23 14:00~15:00 やさしい家庭科 やさいを染料にしてトートバッグを染めよう♪※予約制先着4名 参加費100円 13:30~15:00 無料法律相談(事前予約制)	24 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	25 自主活動	26 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操
休館日	27 休館日	28 14:00~15:00 楽しい絵手紙	29 14:00~ 未来シエスタ ※予約制先着3名	30 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約制先着3名	【多目的室・静養室の利用につきまして】 ※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。 【マスク着用お願い】 ※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、みらい内のマスク着用をよろしくお願いいたします。		

\*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

9/3(木)13:30~

## 最近歯の健康はいかがですか？ 歯科保健活動のご案内

昨年に引き続き、歯と口の健康センターより歯科衛生士さんをお招きして歯と口の健康についての勉強会を行うことになりました！

普段は歯や口の健康について考える機会のない方も、

みらいで一緒に考えてみませんか？

交流室のTV前にて映写の説明になる予定です。

自分の歯で気になることがあれば、歯科衛生士さんに

質問・相談することもできます。

☆気軽にご参加ください☆

8月31日までに申し込みをして下さい。問診票の記入が必要になります。

9/17(木)14:00~

## 映画クラブ



9月17日(木)の映画クラブではアベンジャーズの最終章「アベンジャーズ/エンドゲーム」を上映します♪

〈あらすじ〉

これが、正義。世界中が、ヒーローたちの“誇り”に涙した——。映画を超越した、今世紀最強シリーズがついに完結。サノスによって人類が半減し、アイアンマンらヒーローたちは衝撃的な敗北——。はたして失われた35億の人々と仲間を取り戻す方法はあるのか？ 残されたヒーローたちは再び集結し、史上最大、最後の戦いに挑む。

2019年公開

## コロナウイルス感染予防①



石鹸と水で手を洗い、感染のリスクを最小限に抑える **新型コロナウイルスに感染しないための最善策は、できる限り頻繁に手を洗うことです。**ぬるま湯で手を濡らし、低刺激性の石鹸を使用しましょう。石鹸を泡立て、20~30秒間手をこすり、ぬるま湯で洗い流します。手のひら同士をこすり合わせるだけでなく、指と指とをからみ合わせたり、とにかく様々な方法で手の表面をもれなく洗うことを推奨しています。手を拭いたペーパータオルを使って蛇口を閉めましょう。飲食の前には必ず手を洗いましょう。公共の場にいる時や、風邪をひいている可能性がある人の近くにいた時は、こまめに手洗いをすることが大切です。

## アルコール依存相談やっています

9月のアルコール依存相談はコロナの影響を受け中止とさせていただきます。ただし、個別のご相談は対応させていただきますので、ご希望の方はみらいまでご連絡下さい。

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/>

