



日	月	火	水	木	金	土
休館日		1 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	2 14:00~ イスに座ってストレッチ 	3 14:00~ レク&ゲーム (ポッチャ) 	4 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、飲料をご用意下さい 	5 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 
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 ※予約先着4名 	9 14:00~創作工房 ハンカチでネコちゃん作り 正方形のタオルハンカチまたはハンカチをご持参ください。 	10 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	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 14:00~ 園芸 帽子・タオル・飲物持参願います。 雨天中止。 	15 10:00~11:00 のほほんピアタイム ※午後 食堂は会議で使用しません。 	16 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、飲料をご用意下さい 	17 14:00~15:00 ほっこりTEATIME ※予約制先着5名 今月はハーブティーの飲み比べです(*^-^*) 	18 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	19 ★14:00~ ジャグリング練習会 
20 休館日	21 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	22 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約制先着4名 	23 14:00~ みらいシエスタ 予約先着4名 	24 14:00~ みらい癒しの時間 ハーバリウム作り ※予約制先着5名 作成費用100円がかかります。 	25 14:00~ ピアノカルチャー♪ ※予約制先着4名 	26 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 
27 休館日	28 14:00~15:00 楽しい絵手紙 	29 14:00~15:00 レク&ゲーム ペットボトルポウリング 	30 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	※プログラムについて※ ※農園プログラム実施の場合、熱中症予防のため、帽子・タオル・ペットボトル等水分の持参をお願いします。 ※各イベントで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当日の11時までにご連絡をしてください。 ★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。		
お願い	【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。 【マスク着用のお願い】 ※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。 ※喫煙につきまして・・・南部保健福祉エリア内(駐車場や駐輪場含む)では喫煙をしないようお願いいたします。 喫煙所におきましては、ツインメッセにありますので、そちらのご利用をお願いいたします。					

# みらいのコーナー

## みらい癒しの時間

今月のみらい癒しの時間はハーバリウム作りです。前回も人気のプログラムであり、再度、実施することになりました。みなさんも世界に一つのオリジナルハーバリウムを作りませんか？  
※参加費として100円頂きます。



写真は前回作成したものです



## 今年も梅雨入りしました。

気象庁のホームページによれば、

東海地方の梅雨明けは、平年では7月19日ごろ、

昨年は8月1日とのこと。も農作物の生育には大切ですね。

ちなみに「平年」とは、令和2年(2020年)までの過去30年の平均(入り・明けを特定し

なかった年は除外)の日付とのことだそうです。



## ほっこりTEATIME



予約制 先着5名

今月のほっこりTEATIMEは、ハーブティーの飲み比べをします。味や香り、いったいどんなハーブティーが出るのでしょうか？ 皆さんお楽しみに。

### ＜お知らせ＞

#### 「予約制プログラムにつきまして」

キャンセル待ちの方がいらっしゃるプログラムもあります。

お手数ですが、予約したプログラムを、キャンセルされる場合は、

当日の11時までにご連絡下さいますようお願いいたします m( )m

## 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伺います。お気軽にお問合せ下さい。

開催日 5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/>」

