

2021年

静岡市支援センター

みらい 8月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	3 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 	4 14:00~15:00 レク&ゲーム ペットボトルポウリング 	5 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	6 14:00~ レク&ゲーム (ポッチャ) 	7 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操
8 休館日	9 休館日 国民の祝日振替休日	10 14:00~15:00 みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~	11 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(*^-^*)	12 14:00~15:00 ジェンガ ハラハドキドキ みんなでジェンガを 楽しもう♪	13 13:00~15:00 アルコール依存相談(事前予約制)	14 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
15 休館日	16 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	17 10:00~11:00 のほほんピアタイム ※午後 食堂は会議で使用し ます。	18 14:00~14:15 いすを使ってストレッチ お手軽ストレス解消	19 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。	20 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	21 ★14:00~ ジャグリング練習会
22 休館日	23 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	24 14:45~ 歯科健診 歯の健康チェックしませんか 事前に健診票の記入が必要になります。 (裏面確認願います)	25 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	26 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約先着4名 	27 14:00~ みらいシエスタ 予約先着4名 	28 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操
29 休館日	30 14:00~15:00 楽しい絵手紙 自由に楽しく 絵手紙を書きましょう 	31 10:00~11:00 園芸 帽子・タオル・飲料持参願います。 雨天中止です。	※園芸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。 ※各プログラムで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

8月24日(火)14:45~

歯の健康はいかがですか？

歯科健診のご案内

歯や歯茎で気になっている事はありませんか？
昨年同様、歯科医師をお招きします。
歯や口の健康チェックをして頂く良い機会です。

参加希望の方は8月15日(木)までにお申し込みください。
参加希望の方は問診票の作成が必要となります。
詳しくは、地活担当までお問い合わせください。

コロナウィルス & 食中毒感染予防のための手洗い

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や食中毒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。

暑い時期となり、みらいの中の冷凍庫から氷を取り出す時が多くなると思いますが、石鹸と水でしっかりと手を洗い、氷を取るスプーンをお使いください。ご協力をお願い申し上げます。

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です。暑い季節にさわやかなハーブティーでお楽しみください。

<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。お気軽にお問い合わせ下さい。

開催日 8月13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

「小黑三丁目南部体育館入口」 下車徒歩3分

みなみ線

「小黑二丁目東」 下車徒歩5分

ホームページ：「<https://mirai-shien.net/>」

