



みらい 10月の予定表



日	月	火	水	木	金	土	
休館日	<p>【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】 ※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 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	2 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操  14:00~親の会	
	3	4 10:30~ 園芸 	5 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。	6 14:00~15:00 ハロウィン飾りを 折り紙で作ろう 	7 14:00~ レク&ゲーム (ポッチャ) 	8 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 	9 14:00~15:30 リボンの会 (re-born)  ※摂食障害本人の会となります
休館日	10	11 14:00~14:15 いすを使ってストレッチ お手軽お疲れ解消 	12 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約先着4名 	13 14:00~15:00 スクラッチアート 	14 14:00~ みらいシエスタ ※予約制先着4名 	15 10:30~ 園芸 	16 ★14:00~ ジャグリング練習会 (メンバー企画) 
	17	18 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	19 10:00~11:00 のほんぴアタイム ※午後 食堂は会議で 使用します。	20 14:00~15:00 創作工房 ビーズを 使ってストラップやブ レスレットを作ろう 	21 14:00~15:00 みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~ 	22 9:30~職員会議 14:00~ やさしい家庭科 ミシンを使おう 先着5名 	23 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 
休館日	24/31	25 14:00~15:00 楽しい絵手紙 	26 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。	27 14:00~15:00 羊毛フェルトde ワークショップ 	28 14:00~ アロママスク作り  予約先着5名 ※切10月25日(月)	29 14:00~15:00 お散歩&落ち葉拾い 八幡山に行こう 	30 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 

*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

プログラムの紹介

アロママスク作り

外部から講師をお招きし、アロママスク作りをします。お気に入りのアロマを探してください。

28日(木) 14:00~15:00

予約先着5名限定 締切 25日(月)



みらいの花壇

南部体育館駐車場の植え込みをお借りして、みらいでは利用者の方と定期的に花を植えています。が、2年ほど前に植えたラベンダーの中に、今年に入り他の場所に植えた日々草が花を咲かせています。ラベンダーを植えた場所は定期的に水やりをしているので、環境が良かったみたいです。



羊毛フェルトdeワークショップ 27日(水) 14:00~15:00



羊毛フェルトを使ってかわいい小物を作ります。みんなで楽しく作りましょう。



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 10月8日(金)

毎月第2金曜日

ハロウィン飾りを折り紙で作ろう 6日(水) 14:00~15:00

折り紙を使って、ハロウィンにちなんだ飾り物を作しましょう。作った折り紙でみらいの室内を飾りつけたり、せっかくなので、お菓子入れも作っておみやげにしても良いかも！(おみやげ?)



スクラッチアート 13日(水) 14:00~15:00



黒いシートを竹串で削って、シートの下にきれいな絵を浮かび上がらせていきます。きれいな絵が出てくるととても楽しいですよ。

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/>」