



日	月	火	水	木	金	土
休館日		1 14:00~ 季節のかざりを 折り紙でつくろう ~クリスマス編~ 	2 14:00~ クリスマスツリー かざりつけ 	3 14:00~15:00 スクラッチアート 	4 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操  14:00~親の会	
5 休館日	6 14:00~ みらいの中を クリスマス仕様に かざりつけ 	7 14:00~ みらいシエスタ ※予約制先着4名 	8 14:00~15:00 羊毛フェルトde ワークショップ 	9 14:00~ ペーパークラフトで クリスマスを彩ろう 	10 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 	11 リボンの会 (re-born) 14:00~15:30 場所: 多目的室 ※摂食障害本人の会となります 
12 休館日	13 14:00~14:15 いすを使って ストレッチ 	14 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約制先着4名 	15 10:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	16 14:00~15:00 みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~ 	17 9:00~ 職員ミーティング 14:00~ 園芸 	18 クリスマス会 10:30~、14:00~ 予約先着 午前5名 午後7名まで ※今年はビンゴ大会です。 来所予約をお願いします。 
19 休館日	20 14:00~ 大掃除 日頃過ごしているみらいに 感謝をこめて、 一緒に綺麗にしましょう 	21 10:00~ レク&ゲーム (ポッチャ)  ※午後 食堂は会議で 使用します。	22 10:30~ みらい周辺散歩 & 美化活動 	23 14:00~15:00 スクラッチアート 	24 14:00~15:00 ペーパークラフトで お正月飾りをつくろう 	25 14:00~15:00 ジェンガ ゲーム 
26 休館日	27 14:00~15:00 楽しい絵手紙 	28 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。	<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をお願いいたします。</p>			
<p><b>※29日~1月3日までは休館となります。ご注意ください。</b></p>						

\*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



## プログラムの紹介

### 11月に秋の壁画アートを 作りました

木の枝に、絵具で木の实や葉っぱをスタンプしたり、折り紙でリスやクマなど秋の動物を飾りました。にぎやかで楽しい秋の壁画になりました♡

12月1日(水)に  
クリスマス編を作成します♪



### 12月8日(水)20日(月) 羊毛フェルトdeワークショップ

#### <つくりかた>



①羊毛の中から好きな色を選びます。



②ふんわりと丸めます。



③石鹸水を手につけて、手をすり合わせるようにします。



④摩擦で羊毛が絡まりあい、フェルトになります。

基本的に針は使わないので、どなたでも安全に簡単に作成できます。ぜひご参加下さい♪

### 12月9日(木) ペーパークラフトでクリスマスを彩ろう

紙に印刷された、絵を切って折ったり、貼ったりして飾りを組み立てていきます。簡単なものから大作まで色々な絵柄をご用意します。ご自身のペースで、ペーパークラフトを楽しみませんか♡



### 12月18日(土)クリスマス会

ビンゴを行います☆  
みんなで楽しみましょう！  
午前10：30～5名  
午後14：00～7名  
予約先着順となりますので、お早めにお申し込み下さい。  
予約開始日は12/1（水）です。  
来所での予約をお願いします。



### お正月飾りを作ろう★

紙をねじって、縛ったり、飾りをつけると右の写真のようなしめ縄が作れます。  
手作りのしめ縄を楽しく作って素敵なお正月を迎えましょう♪



## 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 12月11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/>」