

みらい 3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
休館日		1 14:00~ ポッチャ 	2 14:00~ 3月の壁画を 折り紙でつくろう 	3 14:00~ 太極拳 	4 14:00~ ペーパークラフトで しだれ桜を作ろう 	5 休館日 ※電気設備点検のため、休館となります。
6 休館日	7 14:00~ ボードゲーム 	8 14:00~ みらいシエスタ ※予約制先着4名 	9 14:00~15:00 スクラッチアート 	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~ みんなの体操 ラジオ体操 	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す。 入室はご遠慮頂こう よろしくお願ひします。	16 14:00~15:00 楽しい絵手紙 	17 13:30~ 無料法律相談  14:00~14:15 いすを使って ストレッチ 	18 14:00~15:00 スクラッチアート 	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 ワックスがけを行うため、利用を 控えて頂くようよろしくお願ひ 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 14:00~15:00 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。	23 14:00~ 羊毛フェルト コースターを作ります 	24 14:00~ ペン習字 	25 14:00~ ボードゲーム 	26 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 
27 休館日	28 14:00~ 太極拳 	29 14:00~ 八幡山にのぼろう  雨天中止	30 14:00~16:00 みんなで話そう くすりのこととか ※予約制先着4名 	31 14:00~ やさしい家庭科 ミシンを使おう ※予約制先着4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ひいたします。 ※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、幼児や妊婦の方もいらっしゃいますので、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。	

*予定表に記載なく会議などで食堂を使用し、食堂への入室をご遠慮いただく場合がございます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

★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



2月は

プログラムでつるし雛をつくりました。

すでに絵の描いてあるの用紙と折り紙を使ってかわいらしく、思ったよりも大作が出来上がりました♪

別の日には、数種類ある精油から各々好きな香りをブレンドし、オリジナルのアロマスプレーを作成しました。

いいかおりに包まれていやされました～✿

不定期ですがまた開催しますので、次回おたのしみに～♪



みんなで話そうくすりのこととか

3/30 (水) 14:00~16:00

外部の講師をおまねきして、

くすりの飲み方や

調子の悪くなる前のサインの見つけ方、

対処方法などをみんなで話し合います。

座談会のようにリラックスした

形式で開催予定です♪



⚠️ お知らせ ⚠️

3/5日 (土)

電気設備点検のため、3月5日(土)は休館となります。

ご迷惑おかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

3/19日 (土)

9:00~11:00は、清掃業者が入りワックスがけを行うため、利用を控えて頂くようよろしくお願いいたします。



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 3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/」](https://mirai-shien.net/)