

# 2022年 静岡市支援センター みらい 11月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
休館日	<p>プログラムについての不明点はいつでもお問い合わせ下さい</p>	<p>1 14:00~ 避難訓練</p> <p>※詳細は裏面へ</p>	<p>2 14:00~ ポッチャ</p>	<p>3 文化の日</p> <p>休館日</p>	<p>4 14:00~ 11月の壁画を作ろう</p>	<p>5 14:00~ ボードゲーム</p> <p>14:00~親の会</p>
休館日	<p>6 7 14:00~ 園芸</p>	<p>8 14:00~ みらいシエスタ</p> <p>※予約先着4名 ストレッチしたあと、横になって休めます</p>	<p>9 14:00~ アロマ石鹸を作ろう</p> <p>※詳細は裏面へ</p>	<p>10 13:30~ 人生ゲームで遊ぼう</p> <p>※参加者が少ない場合は通常のボードゲームです</p>	<p>11 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制)</p> <p>14:00~ リラックスヨガ</p> <p>※予約先着4名</p>	<p>12 14:00~15:30 りぼんの会(re-born)</p> <p>※摂食障害本人の会となります。</p>
休館日	<p>13 14 ★14:00~ 熱い絵を描こうのオリエンテーション (メンバー企画)</p> <p>※詳細は裏面へ</p>	<p>15 14:00~ ボードゲーム</p>	<p>16 14:00~ リラックスヨガ</p> <p>※予約先着4名</p>	<p>17 13:30~ 無料法律相談 11/14 (月) 予約〆切</p> <p>14:00~ 自分のトリセツを作ろう</p>	<p>18 14:00~ 楽しい絵手紙</p>	<p>19 14:00~ スクラッチアート</p>
休館日	<p>20 21 14:00~ クリスマスの飾りを作ろう</p>	<p>22 10:00~ のほほんピアタイム テーマを出し合い話を聴きあいます</p> <p>※午前午後、食堂を使用します</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>休館日</p>	<p>24 11:00~16:15 日本平動物園にいこう</p> <p>※詳細は裏面へ</p>	<p>25 14:00~ 推しの一枚を紹介しよう</p> <p>※詳細は裏面へ</p>	<p>26 14:00~ スクラッチアート</p>
休館日	<p>27 28 14:00~ コラージュを作ろう</p> <p>好きな写真をきりはりして一つの作品を作りましょう</p>	<p>29 14:00~ みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~</p>	<p>30 14:00~ 卓球</p> <p>⚠ 室内用運動靴が必要です ⚠ 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があります。</p>	<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】 ※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> <p>※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。</p>		

\* 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。

\* 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

## 10月は

ハロウィンをテーマに制作を行い、みらいの中はハロウィン一色になりました。ハロウィンにちなんだゲーム会も、みなさんで簡単な仮装をして行い、楽しい？怖い？雰囲気を楽しむことができました。

外出プログラムでは、静岡市美術館で開催しているピーターラビット展に行ってきました。とてもかわいらしい作品ばかりで、癒されました。いつもと違う場所に行ってみるだけでウキウキしますね。

11月は動物園を計画しています。ぜひ、一緒に行きましょう～！



## 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 11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/>

## 11/1(火)14:00～

### 避難訓練

みらいから豊田中学校までの避難経路を確認し、非常食を試食します。いざという時に慌てないように、練習しましょう！

## 11/9(水)14:00～

### アロマ石鹸を作ろう

アロマの精油を使って手作り石鹸を作ります。いい香りに包まれながら、リラックスして楽しみましょう♪

## 11/14(月)14:00～

### 熱い絵を描こうのミーティング (メンバー企画)

めっきり秋めく、この季節。心の中のときめきをキャンバスにぶつけてみませんか？まずは「どんな絵を描こうか？」を話し合いたと思います。ご参加ください！

## 11/24(木)11:00～16:15

### 日本平動物園に行こう



日本平の山の紅葉と、かわいい動物たちを観に行きませんか？

入場料 620円、バス代往復480円

手帳をお持ちの方は入場料無料、交通費は半額になりますので、忘れずにご持参ください。

新型コロナウイルス対策のため、ソーシャルディスタンスの確保、マスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いします。

## 11/25(金)14:00～

### 推しの一枚を紹介しよう

本、漫画、音楽、映画なんでもOK！自分のおすすめの作品を紹介し合いましょう♪CDプレーヤー、DVDプレーヤーなど用意します。出会ったことのない作品に出合えるかも！！