



日	月	火	水	木	金	土
休館日		1 14:00~ 避難訓練 ※詳細は裏面へ	2 14:00~ ポッチャ ※詳細は裏面へ	3 文化の日 休館日	4 14:00~ 11月の壁画を作ろう ※詳細は裏面へ	5 14:00~ ボードゲーム 14:00~親の会
6 休館日	7 14:00~ 園芸 ※詳細は裏面へ	8 14:00~ みらいシエスタ ※予約先着4名 ストレッチしたあと、 横になって休めます	9 14:00~ アロマ石鹸を作ろう ※詳細は裏面へ	10 14:00~ ボードゲーム ※詳細は裏面へ	11 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名 ※詳細は裏面へ	12 14:00~15:30 りぼんの会(re-born) ※摂食障害本人の会となります。 ※詳細は裏面へ
13 休館日	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) ※詳細は裏面へ	15 14:00~ ボードゲーム ※詳細は裏面へ	16 14:00~ クリスマスの 飾りを作ろう ※詳細は裏面へ	17 13:30~ 無料法律相談 11/14(月) 予約×切 14:00~ 自分の トリセツを作ろう ※詳細は裏面へ	18 14:00~ 楽しい絵手紙 ※詳細は裏面へ	19 14:00~ スクラッチアート ※詳細は裏面へ
20 休館日	21 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名 ※詳細は裏面へ	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 ※午前午後、食堂を使用します	23 勤労感謝の日 休館日	24 11:00~16:15 日本平動物園にいこう ※詳細は裏面へ	25 14:00~ 推しの一枚を 紹介しよう ※詳細は裏面へ	26 14:00~ スクラッチアート ※詳細は裏面へ
27 休館日	28 14:00~ コラージュを作ろう 好きな写真を きりはりして 一つの作品を作りましょう	29 14:00~ みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~ ※詳細は裏面へ	30 14:00~ 卓球 ※詳細は裏面へ	【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。 【マスク着用をお願い】 ※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、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。

*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、みなさんと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？」を話し合いたいと思います。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！！