



みらい 10月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1 14:00~ ラジオ体操  14:00~親の会
2 休館日	3 14:00~ ペン習字 	4 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名 	5 13:30~ 歯科検診 予約×切10/4(火) 	6 14:00~ 10月の壁画を作ろう 	7 14:00~ ボードゲーム 	8 14:00~15:30 りぼんの会 (re-born) ※摂食障害本人の会となります。 
9 休館日	10 スポーツの日 休館日	11 14:00~ ハロウィン飾りを作ろう 	12 13:00~ ピーターラビット展に行こう  ※詳細は裏面へ	13 14:00~ ポッチャ 	14 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ スクラッチアート 	15 14:00~ ラジオ体操 
16 休館日	17 14:00~ アロマスプレーを作ろう ※予約制 	18 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	19 14:00~ みらいシエスタ ※予約先着4名 ストレッチしたあと、 横になって休みます 	20 14:00~ 園芸 	21 14:00~ みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~ 	22 14:00~ ボードゲーム 
23 休館日	24 14:00~ 自分のトリセツを作ろう 不調のサインを 整理して、元気に なるためのプランを考えます 	25 14:00~ スクラッチアート 	26 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名 	27 14:00~ ハロウィングেম会  ※詳細は裏面へ	28 14:00~ キッチン用ミトンを作ろう ※予約先着4名 	29 14:00~ ラジオ体操 
30 休館日	31 14:00~ 卓球  ⚠️ 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場合があります。					

*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。

みらいのコーナー

9月は

宝石石鹸をつくりました。
青、赤、黄、白、透明の石鹸を混ぜ、好きな色やマーブル模様をつけたりしてオリジナルの石鹸を作りました。
残暑が厳しい時期でしたが、透明な石鹸は涼し気でした。



カラーコーディネートは、自分の好きな色と客観的にみて似合う色はちがひ、新しい自分を発見することができました。色が少し違うだけで顔うつりや印象もかわり、勉強になりました。



ほとんどのプログラムは途中参加、途中退席もOK！
お気軽にご参加ください。

利用者さまアンケートのご回答協力をお願い

みらいをご利用くださっているみなさまに向けて、ご意見やご感想をお伺いするためのアンケートを送付致します。より良い地域活動支援センターにするための参考とさせて頂きたいと考えておりますのでご協力をお願いいたします。返信方法や期限はアンケートをご覧ください。

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14日(金)

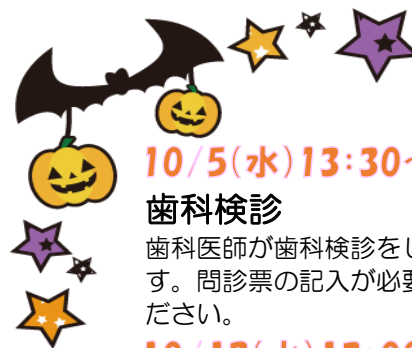
毎月第2金曜日

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/>



10/5(水)13:30~

歯科検診

歯科医師が歯科検診をさせていただきます。予約め切は10/4(火)までです。問診票の記入が必要となりますので、め切日までに職員にお声がけください。

10/12(水)13:00~

ピーターラビット展に行こう

HAPPY BIRTHDAY!
PETER RABBIT
2022.9.15(水)-11.6(日)



当日券1400円
交通費往復380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。

！参加する方は集合時間厳守をお願いします！

10/17(月)14:00~

アロマスプレーを作ろう

お好みの香りのアロマスプレーを作ります。いい香りでリラックスできますよ♪人数制限はありませんが、材料準備の関係で予約制とします。

10/27(木)14:00~

ハロウィンゲーム会

ハロウィンにちなんだちょっぴりホラーなボードゲームをやります！仮装での参加も大歓迎♪10/5の『壁画を作ろう』や10/11の『ハロウィン飾りを作ろう』でみらいの中も飾り付けますので、ぜひぜひご参加ください。

10/28(金)14:00~

キッチン用ミトンを作ろう

ミシンを使って、ミトンを作ります。ミシン初心者でもご心配なく参加ください♪予約先着4名です。

