

日	月	火	水	木	金	土
<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>				<p>1 14:00~ 12月の壁画を作ろう</p> 	<p>2 14:00~ みらいをクリスマスにかざりつけ</p> 	<p>3 9:00~12:00 ワックス清掃  利用を控えて頂くようよろしくお願いいたします。</p> <p>14:00~ ボードゲーム  14:00~親の会</p>
4 休館日	<p>5 14:00~ ラジオ体操</p> 	<p>6 14:00~ 卓球   室内用運動靴が必要  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>7 14:00~ クリスマスカードを作ろう</p> 	<p>8 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名</p> 	<p>9 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ ボードゲーム </p>	<p>10 14:00~15:30 りぼんの会(re-born) ※摂食障害本人の会となります。 14:00~ スクラッチアート </p>
11 休館日	<p>12 14:00~ ポッチャ</p> 	<p>13 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>14 14:00~ みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~</p> 	<p>15 14:00~ 年賀状にむけて！ 消しゴムはんこ</p> <p>※詳細は裏面 </p>	<p>16 14:00~ 自分のトリセツを作ろう</p> <p>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 </p>	<p>17 14:00~ ボードゲーム  </p>
18 休館日	<p>19 14:00~ クリスマス会のゲームを作ろう</p> 	<p>20 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>21 14:00~ アロマでねり香を作ろう</p>  <p>※詳細は裏面</p>	<p>22 14:00~ クリスマス会</p>  <p>※詳細は裏面</p>	<p>23 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名</p> 	<p>24 14:00~ スクラッチアート </p>
25 休館日	<p>26 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</p> 	<p>27 14:00~ 年賀状にむけて！ 消しゴムはんこ</p> <p>※詳細は裏面 </p>	<p>28 14:00~ お正月飾りを作ろう</p> 	<p>※29日~1月3日までは休館となります。 ご注意ください。</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

## 11月は

人生ゲームをやったり、アロマ石鹸を作ったりと楽しい秋の日を過ごしました。

日本平動物園にも行き、自然と動物にふれあい癒されました。外出プログラムもまた企画しますので、おたのしみに～♪

11月からクリスマスの飾り付けをしはじめて、また交流室がにぎやかになってきました！



## 12/3(土)9:00～12:00

### ⚠️ ワックス清掃 ⚠️

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聞きます。

お気軽にお問合せ下さい。

開催日 12月9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/>

## 12/15(木)、12/27(火)14:00～

### 年賀状にむけて！消しゴムはんこ

消しゴムを掘って、はんこを作りましょう！うさぎ年のうさぎさんを作ってみたり、自分の名前など好きなものを掘ります。2回開催しますので、それぞれのペースでゆっくり掘ったり、大作を作ったり、楽しみましょう！

## 12/21(水)14:00～

### アロマでねり香を作ろう

アロマオイルとワセリンを混ぜて練り香を作ります！



## 12/22(木)14:00～16:00

### クリスマス会

今年も、皆さんお楽しみのクリスマス会を開催します。色んなクイズやゲームをしたり、様々な企画を企画中！参加すると賞品もあるかも？



クリスマス会以外の日のクリスマス関連のプログラム（12/1壁画、12/2みらいをクリスマスにかざりつけ、12/7クリスマスカードを作ろう、12/19クリスマス会のゲームを作ろう）も行っております。

当日はサンタさんやトナカイなどの衣装や、クリスマスカラーの服でのご参加大歓迎！

予約不要なのでお気軽にご参加くださいませ！



## 12/28(水)14:00～

### お正月飾りを作ろう

折り紙やお花紙を使って、華やかなお正月飾りを作りましょう。

