

# みらい 1月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 14:00~ 12月の壁画を作ろう 	5 14:00~ 新春書初め 	6 14:00~ 八幡神社に 初詣に行こう  ※歩きやすい靴できてね	7 14:00~ スクラッチアート 
8 休館日	9 成人の日 休館日	10 14:00~ かるた ぼうずめくり大会  優勝者には賞品があるかも?	11 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可能性があります。	12 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	13 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~ 	14 14:00~15:30 リボンの会 (re-born) ※摂食障害本人の会となります 親の会 14:00~
15 休館日	16 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名 	17 14:00~ ボードゲーム 	18 14:00~ ★楽しい絵を描こう (メンバー企画)  心の中のときめきを キャンバスにぶつけてみませんか?	19 13:30~ 無料法律相談 11/14 (土) 予約×切 14:00~ スクラッチアート 	20 14:00~ 推しの一枚を 紹介しよう  本、漫画、音楽、映画などなど 自分のおすすめの作品を 紹介し合いましょ♪	21 14:00~ ボードゲーム 
22 休館日	23 14:00~ フルーツポマンダーを 作ろう  ※予約先着5名 詳細は裏面へ	24 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。	25 14:00~ ポッチャ 	26 13:30~、14:30~ エプロンを作ろう!  ※予約先着1回2名、二部制。 詳細は裏面へ	27 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	28 14:00~ ボードゲーム 
29 休館日	30 14:00~ 楽しい絵手紙 	31 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名 	<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。 【マスク着用のお願ひ】 ※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。</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ひいたします。喫煙所につきましては、ツインメッセにありますので、そちらのご利用をお願ひいたします。</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。

★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

12月は

クリスマス会をしました。

会までのプログラムでみらいの中を飾り付けたり、クリスマス会のゲームを作ったり、待ちに待ったクリスマスでした。11月からみんなでダンスを練習して、当日みんなで踊って盛り上がりました～♪

そのほか、年賀状にむけて消しゴムはんこづくりに挑戦したり、人気のアロマプログラムでも初のねり香をつくりました。

ことしも沢山、楽しいプログラムをやりましょう！



## 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伺います。お気軽にお問合せ下さい。

開催日 1月13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/>」

# あけまして おめでとうございます



1/5 (木) 14:00~

## 新春書初め

新春の想いや、その日の気持ち等何でもいいです。  
自由に書き初めしましょう！

1/6 (金) 14:00~

## 八幡神社に初詣に行こう

清々しい空気をすいこんで、気持ちよく一年を始めましょう！  
歩きやすい靴で来所ください♪

1/10 (火) 14:00~

## かるた・ぼうずめくり大会

ルールが分からなくても大丈夫！当日ご説明します。  
優勝者には賞品があるかも！？

1/23 (月) 14:00~

## フルーツポマンダーを作ろう

フルーツポマンダーは、西洋で香りの魔除けと言われています。  
作り方は至って簡単!!柑橘類にスパイスをまぶします。  
いい香りのお守りを、一緒に作りませんか？  
予約先着5名

1/26 (木) 13:30~、14:30~

## エプロンを作ろう

男性も女性も使えるカフェエプロン（腰巻のエプロン）を作りましょう！  
ミシンを触ったことのない方も大歓迎♪  
13:30~14:30、14:30~15:30の2部制2名ずつ、計4名の予約制です。  
気になる方は予約をお早めに～♪

