

みらい 2月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 14:00~ 2月の壁画を作ろう 	2 14:00~ アロマでねり香を を作ろう アロマオイルと ワセリンを 混ぜて作ります 	3 14:00~ ボードゲーム 	4 14:00~ スクラッチアート 14:00~ 親の会
5 休館日	6 14:00~ ポッチャ 	7 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名 	8 14:00~ 羊毛フェルト ※詳細は裏面へ	9 14:00~ プログラム ミーティング ※詳細は裏面へ	10 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 	11 建国記念日 休館日
12 休館日	13 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名 	14 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。	15 14:00~ みらいシエスタ ※予約先着4名 ストレッチして、 横になって休みます	16 14:00~ ボードゲーム 	17 14:00~ みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~ 	18 14:00~15:30 リボンの会 (re-born) ※摂食障害本人の会となります
19 休館日	20 14:00~ 紙で雪だるまを 作ろう 	21 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。	22 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	23 天皇誕生日 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 休館日	27 14:00~ 楽しい絵手紙 	28 14:00~ ボードゲーム 	【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。 ※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。

★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

昨年末から1月上旬まで、お正月にちなんだプログラムを開催しました。
お正月飾りや、1月の壁画はすべて紙で作成しましたが、とても華やかなものが完成しました～♪
年が明けてからは、みらいお正月恒例のプログラムを楽しみました♡



初詣



1月の壁画



けしごむはんこ



お正月飾り



かるた・ぼうずめぐり大会



書初め

お知らせ

～地域活動支援センター利用料について～

2月から利用料の徴収方法がわかり、
月初の来所時に1か月分500円お支払いいただくか、
1日100円ずつ毎回お支払いいただくかお選び頂くこととなりました。
1日100円ずつを選択された場合は来所の都度100円のお支払いとなります。どちらの支払い方法にするかは月ごと選択可能です。

～利用者のみなさんのスリッパの利用について～

衛生面と靴箱の数を考慮し、今後は来所者用としてみらいで
ご用意させて頂いたスリッパを利用いただくこととなりました。
3月末日までにご自身のスリッパの持ち帰りをお願い致します。

2/8 (水) 14:00～

羊毛フェルト

ペーパーウェイトを作ります。針や糸などは一切使わず、
石鹸水で羊毛をこねこねしてできあがりです。



2/9 (木) 14:00～

プログラムミーティング

みらいのプログラムを一緒に考えましょう。みなさんのご意見聞かせてください！

2/21 (火) 10:00～11:00

のほほんピアタイム

参加者で話したいテーマを決めて話し合います。話したくないことは、パス
OK! テーマはその場で、みんなで共有したいものを出し合います。お気軽にご
参加ください♪

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伺います。お気軽にお問合せ下さい。

開催日 2月10日(金)

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

毎月第2金曜日

交通 静鉄バス： 県立病院高松線登呂コープタウン行き
「小黑三丁目南部体育館入口」 下車徒歩3分
みなみ線
「小黑二丁目東」 下車徒歩5分

ホームページ：「<https://mirai-shien.net/>」