



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。</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る場合がありますので、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~ ラジオ体操</p> 	<p>2 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名</p>  	<p>3 14:00~ 3月の壁画を作ろう</p>  	<p>4 全館停電</p> <p>休館日</p>
5 休館日	<p>6 14:00~ スクラッチアート</p> 	<p>7 14:00~ ヤミナバ卓球</p>  <p>⚠ 室内運動靴が必要 ⚠</p>	<p>8 14:00~ プログラム ミーティング</p> 	<p>9 14:00~ 推しの一枚を 紹介しよう</p>  <p>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♪</p>	<p>10 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制)</p> 	<p>11 9:00~12:00 ワックス清掃 利用を控えて頂くようお願いいたします。</p> <p>14:00~ 親の会 14:00~15:30 リボンの会 (re-born)</p> 
12 休館日	<p>13 14:00~ 外で体を動かそう</p> <p>歩きやすい靴で 来所ください ※雨天ボードゲーム</p> 	<p>14 14:00~ のほほんピアタイム スペシャル ※予約先着5名</p> 	<p>15 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着4名</p>  	<p>16 14:00~ みらいシエスタ ※予約先着4名</p>  <p>ストレッチをして、 横になって休みます</p>	<p>17 14:00~ みらいに飾る 桜をつくろう</p> 	<p>18 14:00~ ボードゲーム</p> 
19 休館日	<p>20 14:00~ 八幡山に 桜を見に行こう</p> <p>歩きやすい靴で 来所ください ※雨天ボードゲーム</p> 	<p>21 春分の日</p> <p>休館日</p>	<p>22 14:00~ みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~</p> 	<p>23 13:30~ 無料法律相談</p>  <p>3/20 (月) 予約×切</p>	<p>24 14:00~ ハーブでポップづくり</p> 	<p>25 14:00~ スクラッチアート</p> 
26 休館日	<p>27 14:00~ ラジオ体操</p> 	<p>28 14:00~ ボードゲーム</p> 	<p>29 14:00~ 楽しい絵手紙</p> 	<p>30 14:00~ ポッチャ</p> 	<p>31 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> 	

*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

2月は

久しぶりに『羊毛フェルト』のプログラムを行い、ペーパーウェイトを作りました♡
プログラム『紙で雪だるまをつくろう』では、全くプランがない状態でしたが、
みんなでアイデアを持ち寄って『しろいまるちゃん』が完成しました♪
同じテーマで2月の壁画も作成！個性豊かな雪だるまができました。

プログラムミーティングでは、アイデアが出てきました。
そのご意見の中から、今月はヤミナベ卓球と野外活動、オセロトーナメントを
実施します。3月もミーティングを開催しますので、沢山ご意見聞かせてくださいね。



お知らせ

～利用者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。

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 3月10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/>

3月から常時

みらいオセロタイトル戦

2月プログラムミーティングで発案された新企画！
毎月変わるタイトルを目指し、いろんな人とオセロを楽しみましょう♪

3/4(土) 全日

⚠休館日 ⚠

設備点検のため、全館停電となります。
ご迷惑おかけいたしますが、よろしくお願い致します。

3/7(火) 14:00～

ヤミナベ卓球

2月プログラムミーティングで発案された新企画！
みらい所内にあるものを使って、卓球をしましょう♪

3/8(水) 14:00～

プログラムミーティング

みらいのプログラムと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！

3/11(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致します。

3/14(火) 14:00～

のほほんピアタイムスペシャル

「のほほんピアタイム」にこころのバリアフリープロモーターのみなさんをゲストを招いて、いつものように机を囲んで自分のことを話したり、他の方のお話をじっくり聴きあうプログラムです。 ※予約先着5名

3/24(金) 14:00～

ハーブでポプリづくり

ドライハーブでポプリを作りましょう。リラックスや空気清浄に！
作り方は簡単です♪