



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>						1 14:00~ 9月の壁画を作ろう	2 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かけを行うため、 利用を控えて頂くよう よろしくお願いいたします。
3 休館日	4 10:00~ 園芸 帽子と飲み物持参ください	5 14:00~ ポッチャ	6 14:00~ アロマスプレーを作ろう	7 14:00~ ボードゲーム	8 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制)	9 14:00~15:30 りぼんの会 (re-born) ※摂食障害本人の会となります。	
10 休館日	11 14:00~ ボードゲーム	12 14:00~ アンガーマネジメント 怒る必要があることは上手に伝えて、怒る必要がないことは怒らない、を指して練習してみませんか？	13 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着5名	14 14:00~ ヤミナベ卓球 室内運動靴が必要です	15 14:00~ 習字	16 14:00~ スクラッチアート	
17 休館日	18 敬老の日 休館日	19 14:00~ のほほんピアタイム	20 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	21 13:30~ 無料法律相談 9/15予約〆切 14:00~ 推しの一枚を紹介しよう	22 14:00~ プログラムミーティング	23 秋分の日 休館日	
24 休館日	25 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着5名	26 14:00~15:30 コミュカupの会 対人関係の中でこんなときどうしたら？をみんなで話し合い練習します	27 14:00~ みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~	28 14:00~ ボードゲーム	29 14:00~ みらいde 交流しましょう会	30 14:00~ スクラッチアート	

*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



ワックス清掃

9/2 (土) 9:00~12:00

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。

アロマスプレー

9/6(水)14:00~

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♪。

アンガーマネジメント

9/12(火)14:00~

アンガーマネジメントは、スポーツや鉛筆の持ち方と同じで仕組みを理解し、トレーニングを繰り返すことで身についていきます。このプログラムでは毎回怒りについての学びとワークを行います。

「怒らない」ことではなく、「怒る必要のあることは上手に伝えて、怒る必要のない事は怒らないようにする」ことを目指します。

プログラムミーティング

9/22(金)14:00~

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！

みらいde交流しましょう会

9/29(金)14:00~

地域の高齢分野で働く職員さんとお話しませんか？
今回は「ガムトーク」というカードゲームを使って、いろいろなお題についてお話しします。
※高齢分野の職員さんの参加状況によってはみらい職員とお話し会になる場合もあります。

歯科保健活動

10/19 (木) 13:30~15:30

歯科衛生士さんが来所くださり、歯磨き指導をしていただきます
プラークチェッカーを使用し、歯ブラシが正しく使用できているか学習します。
予約制です。希望者は職員にお伝えください。
もちもの：歯ブラシ、タオル

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/>

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。

次回開催日 9月8日(金)

