2024年 静岡市支援センター みらい 3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 14：00～ 3月の壁画を作ろう	2 電気設備点検 休館日
3 休館日	4 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、を目指して 練習してみませんか？	5 14：00～ 卓球 タオル、のみもの室内用運動靴を お持ちください	6 14：00～ リラックスヨガ ※予約先着8名	7 14：00～ ボッチャ	8 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～	9 9：00～12：00 ワックス清掃 上記時間は利用できません 14：00～15：30 りぼんの会（re-born） 摂食障害本人の会です
10 休館日	11 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 紹介し合いましょう♪	12 14：00～ 外で体を動かそう 歩きやすい靴で 来所ください ※雨天ボードゲーム	13 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	14 14：00～ みらいに飾る 桜をつくろう	15 14：00～ 楽しい絵手紙	16 14：00～ ボードゲーム 14：00～ みちくさ(親の会)
17 休館日	18 14：00～ のんびり鑑賞会	19 14：00～ のほほんピアタイム	20 春分の日 休館日	21 14：00～ ボードゲーム	22 14：00～ リラックスヨガ ※予約先着8名	23 14：00～ スクラッチアート
24/31 休館日	25 14：00～ ボッチャ	26 14：00～ ヤミナベ卓球 通常の卓球が 苦手な方でも楽しめる♪ 室内用運動靴をお持ちください	27 14：00～ アロマで入浴剤を つくろう	28 13：30～ 無料法律相談 予約〆切3/25(月) 14：00～ 外で体を動かそう 歩きやすい靴で 来所ください	29 14：00～15：30 コミュ力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	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

電気設備点検の為休館

3/2(土)全日

設備点検のため、全館停電となります。電話相談もお受けできません。
ご迷惑おかけいたしますが、よろしくお願い致します。

ワックス清掃

3/9(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。

外で体を動かそう

3/12(火)、3/28(木)14:00～

みらい近くの公園で、お散歩のみの参加もOK！
バトミントンやソフトバレーもできたらいいな♪
水分持参、歩きやすい靴で来所ください。※雨天ボードゲーム

みらいに飾る桜を作ろう

3/14(木)14:00～

シーズンごとに恒例になってきました、みらいの中の飾り付け♪
今回は桜です。所内を春に彩りましょう！

アロマで入浴剤をつくろう

3/27(水)14:00～

アロマの精油や塩、ハーブを使って好きな香りの入浴剤をつくりましょう！
使う時はもちろんの事、作っているときもアロマの香りに囲まれて、とてもリラックスしますよ♪

コミュ力upの会

3/29(金)14:00～

普段の生活の中迷ってしまうコミュニケーションについて、
テーマを出し、提案し合い、練習します。
お互いの上手なところをまねし合って、楽しみながら学びましょう♪

アルコール依存相談

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　3月8日(金)

家族の会

みらいの利用者さんのご家族を対象に、偶数月の第3金曜日の13：30～14：30にお話の会を開催ております。みらいの職員を交えた安心できる環境で体験談を話したり、意見交換を行います。
◎予約先着６名/みらいへご連絡ください
◎もちもの/室内履き、飲み物

次回開催日　4月19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

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/