



日	月	火	水	木	金	土	
休館日	1 14:00~ 八幡山に桜を見に行こう  歩きやすい靴で来所ください ※雨天ボードゲーム	2 14:00~ 4月の壁画を作ろう  	3 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名  	4 14:00~ 習字  	5 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、を目標として練習してみませんか? 	6 14:00~ ボードゲーム   14:00~ みちくさ(親の会)	
	7 休館日	8 14:00~ 羊毛石鹸を作ろう  市販の石鹸に羊毛をもみこむだけ 簡単かわいい石鹸づくり 	9 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 	10 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 	11 14:00~ さくら祭のゲーム作り  	12 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ ポッチャ  	13 14:00~15:30 りぼんの会 (re-born) 摂食障害本人の会です 14:00~ スクラッチアート  
休館日	14 休館日	15 14:00~ のんびり鑑賞会  	16 14:00~ のぼんピアタイム  	17 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 	18 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 	19 13:30~ 家族の会  14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名  	20 14:00~ ボードゲーム  
	21 休館日	22 14:00~ ポッチャ  	23 14:00~ スクラッチアート  	24 14:00~ ミニオーデコロンを作ろう  	25 14:00~15:30 さくら祭  	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~ ボードゲーム  
28 休館日	29 昭和の日  休館日	30 14:00~ ヤミナベ卓球  室内用運動靴をお持ちください 					

\*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。

\*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頂く場合がございます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願い致します。

# みらいのコーナー

## 八幡山に桜を見に行こう

**4/1(月)14:00~**

みらいから歩いて10分の所にある八幡山♪  
山頂は桜が満開になることをご存じですか？みんなでお花見しましょう！

## 羊毛石鹸を作ろう

**4/8(月)14:00~**

冬恒例の羊毛プログラムです。固形石鹸にいろんな色の羊毛を巻き付け、ビニール袋の上からも見込んでいくだけで完成！  
固形石鹸がかわいくになると同時に、とっても泡立ちが良くなります。  
作った石鹸はお持ち帰りください♪

## 自分のトリセツを作ろう

**4/10(水)14:00~**

毎日を元気で豊かに暮らすために、ストレスが溜まっている状態や、体調が崩れる前に現れる自分のサインを整理します。  
不調時に元気になれる、自分の取扱説明書をつくりましょう♪

## さくら祭りのゲーム作り

**4/11(月)14:00~**

お祭りで行うレクレーションを作ります。何を作るかはお楽しみ！

## アロマでミニオーデコロンを作ろう

**4/24(水)14:00~**

アロマの精油を使って、オリジナルオーデコロンを作りましょう♪  
お気に入りの香りが見つかるかな？

## さくら祭

**4/25(木)14:00~15:30**

春にちなんだクイズ、レクレーションをします。  
みらいの中なら花粉症を気にせずお花見ができますよ♪  
みんなでわいわい楽しみましょう！

## 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 4月12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にお話の会を開催しております。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/>