

# 2024年 静岡市支援センター 未来 5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 14:00~ 外で体を動かそう  水分と 歩きやすい靴持参で 来所ください ※雨天ボードゲーム	2 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	3 憲法記念日  休館日	4 みどりの日  休館日
5 休館日	6 こどもの日振替休日  休館日	7 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？	8 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名	9 14:00~ 5月の壁画を作ろう	10 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ ボードゲーム	11 14:00~15:30 りぼんの会 (re-born) ※摂食障害本人の会となります、 14:00~ スクラッチアート
12 休館日	13 14:00~ のんびり鑑賞会	14 14:00~ ボードゲーム	15 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	16 14:00~ ポッチャ	17 14:00~ お仕事セミナー ~就労継続A・B型編~  A・B型ってなに？ 初めて利用するには どうしたらいいのかな？	18 14:00~ スクラッチアート  14:00~ みちくさ(親の会)
19 休館日	20 14:00~ 楽しい絵手紙	21 14:00~ のほほんピアタイム	22 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名	23 13:30~15:30 プラモデルをつくろう ※予約制  材料費無料！ 初心者大歓迎♡ 13:30~ 無料法律相談 予約×切5/18	24 14:00~ プログラムミーティング	25 14:00~ ボードゲーム
26 休館日	27 14:00~ アロマで入浴剤を つくろう	28 14:00~ ヤミナベ卓球	29 14:00~ 外で体を動かそう  水分と 歩きやすい靴持参で 来所ください ※雨天ボードゲーム	30 14:00~ ポッチャ	31 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	

\*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

## 外で体を動かそう

5/1(水)、5/29(水)14:00~

八幡山のふもとにある静かな公園に行きます。  
バトミントンやバルーンバレーなどで体を動かしましょう。  
やりたいスポーツの道具持参大歓迎！水分と歩きやすい靴持参ください。

## アンガーマネジメント

5/7(月)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けていきます。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

## お仕事セミナー

~就労継続A・B型編~

5/17(金)14:00~

就労継続A・B型ってよく聞くけど、なんだろう？  
初めて利用するにはどうしたらいい？  
やってみたいけどよくわからない、を解消しましょう。近々働きはじめたいと思っている方も、すぐに働く予定でない方も、知っておくと安心ですよ。

## のほほんピアタイム

5/21(月)14:00~

仲間と話を聴きあいます。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。

## プラモデルをつくろう

5/23(木)13:30~15:30

アニメ「ガールズアンドパンツァー」の戦車をつくりまします。  
プラモデルをさわったことのない方でも大丈夫！  
道具、材料をご用意ありますので、手ぶらでご参加ください♪  
参加希望の方は電話または来所でご予約下さい。

## アロマで入浴剤をつくろう

5/27(月)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♪



### 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 5月10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 6月21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/>