



## みらい 7月の予定表



日	月	火	水	木	金	土	
休館日	1 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	2 14:00~ アロマとワセリンで ねり香水を作ろう   	3 14:00~ アングーマネジメント  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？ 	4 14:00~ 7月の壁画を作ろう  	5 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名  	6 14:00~ スクラッチアート   14:00~ みちくさ(親の会)	
	7	8 14:00~ みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~ 	9 14:00~ ポッチャ  	10 14:00~ 外で体を動かそう  飲み物、帽子持参で ご参加ください ※荒天ボードゲーム  	11 14:00~ のんびり鑑賞会  	12 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ 自分のトリセツを 作ろう 	13 14:00~15:30 りぼんの会 (re-born) 摂食障害本人の会です 14:00~ ボードゲーム  
休館日	14	15 海の日  <b>休館日</b>	16 14:00~ のぼほんピアタイム  	17 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	18 14:00~ ボードゲーム  	19 14:00~ 習字 	20 14:00~ スクラッチアート 
	21	22 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名  	23 14:00~ アロマと音楽で リラックスしながら ツボ押しをしよう    	24 13:30~ 無料法律相談 予約×切7/20 14:00~ ポッチャ  	25 14:00~ アロマで ハンドクリームを作ろう    	26 14:00~ 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  
休館日	28	29 14:00~ 病院受診について あるある座談会 主治医にうまく話せない こう言ったら伝わった などなど、共有しよう 見学のみでもOK!  	30 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 紹介し合います♪	31 14:00~ アロマスプレーを 作ろう     			

\*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。



## みらい歌会

7/8(月)14:00~

俳句、川柳、短歌なんでもOK! 会話を楽しみながら作品を作りましょう。

## コミュカupの会

7/26(金)14:00~

長年、SST等グループワークに取り組んでいる外部講師の方が参加してくださいます。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♪

## 病院受診についてあるある座談会

7/29(月)14:00~

5月のプログラムミーティングで提案があったプログラムを開催します!  
「みんなどうやって主治医に自分の状態を伝えているんだろう?」  
「こういういい方したらうまく伝わった」などなど、みなさんの疑問や体験談、共有しましょう! 見学のみでも大歓迎ですよ。

## 7月はアロマ月間です

今月はアロマのプログラムを4回行います。  
全部参加したらアロママスターになれるかも!  
アロマセラピーはここからだ両方に働きかけてくれます。現在起きているトラブルを解決するだけでなく、体調を保つセルフケアとしても使うことができるそうです。香りによってはリラックス効果や睡眠の質の向上などの効果が期待できますよ。ぜひ、ご参加ください♪

### アロマとワセリンでねり香水を作ろう

7/2(火)14:00~

### アロマと音楽でリラックスしながら ツボ押しをしよう

7/23(火)14:00~

### アロマでハンドクリームを作ろう

7/25(木)14:00~

### アロマスプレーを作ろう

7/31(水)14:00~



## 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 7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 8月16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