

2024年

静岡市支援センター

みらい 9月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 14:00~ 今月の壁画を作ろう 	3 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	4 14:00~ のんびり鑑賞会 	5 14:00~ ボードゲーム 	6 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	7 9:00~12:00 ワックス清掃 上記時間は利用できません 14:00~ みちくさ(親の会)
8 休館日	9 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、を目標として練習してみませんか? 	10 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名 	11 14:00~ みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~ 	12 14:00~ お仕事セミナー 仕事中の不調をどう伝える? 外部講師をお招きし 仕事上のコミュニケーションについて学びます。 	13 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ スクラッチアート 	14 14:00~ ポッチャ 14:00~15:30 りぼんの会 (re-born) 摂食障害本人の会です
15 休館日	16 敬老の日 休館日	17 14:00~ のほほんピアタイム 	18 14:00~ 推しの一枚を紹介しよう 本、漫画、音楽、映画など 自分のおすすめを紹介しよう♪ 見学のみも大歓迎です。	19 14:00~ モルック 	20 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	21 14:00~ スクラッチアート
22 休館日	23 秋分の日振替休日 休館日	24 14:00~ アロマでねり香を作ろう アロマオイルとワセリンを 混ぜて作ります	25 13:30~ 無料法律相談 予約×切9/20(金) 14:00~ ヤミナベ卓球 室内用運動靴をお持ちください	26 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名 	27 14:00~ ポッチャ 	28 14:00~ ボードゲーム
29 休館日	30 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・高温の場合はモルック 					

* 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。

* このプログラムは、みらいホームページでも確認ができます。

みらいのコーナー



自分のトリセツを作ろう

9/6(金)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作りましょう♪

ワックス清掃

9/7(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。

お仕事セミナー

9/12(木)14:00~

就労移行支援事業所チャレンジドジャパンさんをお招きし、仕事中に体調不良になったときにお伝えしたらよいか、お話を伺い、ロールプレイをします。自分の状況を伝えるスキルは、仕事、学校、いろんなところで応用できます。既に働いているかたも、これからな方も、いつかはの方もどなたでも参加OK！奮ってご参加ください。

モルック

9/19(木)14:00~

フィンランド発祥の頭でも体でも楽しめる簡単ルールなのに奥の深いスポーツです。ルールは簡単、数字の書かれたスキットルという「棒」を地面にならべて、先に50点ピッタリの得点をとったチームが勝ち！運の要素も強いので、誰でも楽しく参加できます♪

ヤミナベ卓球

9/25(水)14:00~

みらいの中にあるものをラケットにして、卓球をします。おたま、バドミントンラケット、玉子焼き機などなど。どれが当たるかは運しだい！独自のルールで誰でも勝てるチャンスがあります♪

外で体をうごかさう

9/30(月)14:00~

八幡山のふもとにある静かな公園に行きます。バドミントンやフライングディスク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 9月13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水曜日の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 10月23日(水)

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/>