



日	月	火	水	木	金	土
休館日		1 14:00~ ポッチャ 	2 14:00~ 今月の壁画を作ろう 	3 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 	4 14:00~ 書道&絵手紙 書道と絵手紙同時開催します。どちらか一方でも、両方でもOK! 芸術の秋を楽しもう♪ 	5 14:00~ スクラッチアート 14:00~親の会 
6 休館日	7 14:00~ みらいの飾り付け 妖怪ハロウィンまつりにむけて、みらいの中を飾り付けます♪ 	8 14:00~ モルック 	9 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名 	10 14:00~ のんびり鑑賞会 	11 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ アンガーマネジメント 	12 14:00~ ボードゲーム 14:00~15:30 りぼんの会 (re-born) ※摂食障害本人の会となります。 
13 休館日	14 休館日	15 14:00~ のぼんピアタイム 	16 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 	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~ 妖怪セラピー 自分のトリセツ番外編! 悩み事、困りごとを妖怪に見立てて考えてみよう! 	19 14:00~ ポッチャ 
20 休館日	21 14:00~ ヤミナベ卓球 通常の卓球が苦手な方でも楽しめる♪ 室内運動靴をお持ちください 	22 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名 	23 13:30~ 家族の会 14:00~ スクラッチアート 	24 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 	25 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 	26 14:00~ ボードゲーム 
27 休館日	28 14:00~ モルック 	29 14:00~ アロマ石鹸を作ろう 	30 14:00~ 妖怪ハロウィンまつり 	31 14:00~ マインドフルネス “今”に集中して不安や悩み振り返り回されない自分に♪ リラックス&トレーニングしましょう 		

\*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。

# みらいのコーナー



## 書道&絵手紙

10/4(金)14:00~

芸術の秋！ということで、書道と絵手紙のプログラムを同時開催します。どちらか一方でも、両方作品をつくってもOK！  
絵手紙で描きたい題材（花、野菜、置物など）があればご持参ください。

## みらいの飾り付け

10/7(月)14:00~

妖怪ハロウィンまつりに向けて、所内を飾り付けます。  
紙やビニールで工作し、みらいを妖怪屋敷にしちゃおう！

## モルック

10/8(火)、10/28(月)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ttl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♪

## 妖怪セラピー

10/18(金)14:00~

妖怪セラピーとは？  
毎月実施しているプログラム“自分のトリセツを作ろう”の番外編です。自分の悩み事・困りごとをちょっと距離を置いてみましょう。  
困りごとを妖怪に見立ててとりあつかい方を考えてみると、思いつかなかったいいヒントが見つかるかも。

## 妖怪ハロウィンまつり

10/30(水)14:00~

ハロウィンと言えば先祖の霊をお迎えするイベントですが、日本で霊と言えば妖怪！ということで、みらいの今年のハロウィンのテーマは妖怪です！妖怪やハロウィンにちなんだクイズ、ゲームなど、レクレーションを行います。仮装しての来所大歓迎！職員もこの日はなにかがうかも…？

## マインドフルネス

10/31(木)14:00~

マインドフルネスとは、過去やみらいの不安や悩みにとらわれず、“今”に集中して、この瞬間の気持ちや状況があるがままに気づくことです。  
このプログラムで、リラックス法、思考法などを一緒に練習してみませんか？



## 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付けております。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 10月11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/>