

日	月	火	水	木	金	土
<p>毎月のプログラムは ホームページでも確認できるよ♪</p> 					<p>1 14:00~ 今月の壁画を作ろう</p> 	<p>2 10:00~ ←午前だよ注意 南部体育館にいこう!</p> <p>みらいの隣にある 南部体育館で行なっている ふれあいスポーツデイにいこう! 室内用運動靴をお持ちください。</p> 
3 休館日	4 文化の日振替休日 休館日	5 14:00~ 推しの一枚を 紹介しよう	6 14:00~ 卓球	7 14:00~ 眠れないとき みんなどうしてる?	8 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ 防災訓練	9 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
10 休館日	11 14:00~ みらいの飾り付け	12 14:00~ ポッチャ	13 14:00~ アングーマネジメント	14 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名	15 14:00~ のんびり鑑賞会	16 14:00~ モルック
17 休館日	18 14:00~ 外で体を動かそう	19 14:00~ のほほんピアタイム	20 14:00~ マインドフルネス	21 14:00~ ボードゲーム	22 14:00~15:30 コミュカupの会	23 勤労感謝の日 休館日
24 休館日	25 14:00~ 防災について考えよう	26 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名	27 13:30~ 無料法律相談 予約×切11/22(金) 14:00~ ヤミナベ卓球	28 14:00~ アロマでバスソルトを つくろう	29 14:00~ モルック	30 14:00~ ポッチャ

*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

南部体育館にいこう！

11/2(土)10:00～

南部体育館の年に一度のイベントふれあいスポーツDAYに行こう！
バドミントンやネオホッケーができるそう。卓球場やトレーニング場も使えます。みらいを10時に出発します。室内用運動靴、飲み物をお忘れなく～！

眠れないときみんなどうしてる？

11/7(木)14:00～

自分のトリセツ番外編。多数ご要望がありました睡眠についてみんなで話し合います。だれもが一度は眠れない経験はあるはず。アイデアを出しあって、試してみよう！

防災訓練

11/8(金)14:00～

防災ボランティアの方をお招きして、防災訓練を行います。地震発生時室内で身を守る方法や、外を歩いているときの危険な場所を所内での説明と、近隣を歩きながらお話頂きます。地震は自分がどこにいるときに発生するかわかりません。実際に起きた時にスムーズに動けるように、自分を守る術を学びましょう！

みらいの飾り付け

11/11(月)14:00～

クリスマスに向けて、所内を飾り付けます。
クリスマスツリーを出したり、みらいが一番華やかになる季節！
一緒にワクワクしましょう♪

マインドフルネス

11/20(水)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？

アロマでバスソルトを作ろう

11/28(木)14:00～

塩とアロマオイルとハーブを自分で選んでオリジナルバスソルトを作ります。アロマのいい香りと塩の血行促進で心も体もぼかぼかになりますよ☺

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 11月8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 12月25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/>