

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 未来 12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~ モルック 	4 14:00~ 卓球   もちもの： タオル、のみもの、室内用運動靴	5 14:00~ ボードゲーム 	6 14:00~ マインドフルネス  “今”に集中して 不安や悩みに振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	7 9:00~12:00 ワックス清掃 14:00~ クリスマスフェスタに行こう 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、を目標して 練習してみませんか? 	10 14:00~ ポッチャ 	11 14:00~ アロマで ぼかぼか温活  アロマとホットタオルで こりをほぐしてリラックス。 もちもの：フェイスタオル 	12 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名 	13 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ のんびり鑑賞会 	14 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、
15 休館日	16 14:00~ ヤミナベ卓球   通常の卓球が苦手な方でも楽しめる♪ もちもの：室内用運動靴	17 14:00~ のぼんピアタイム 	18 14:00~ モルック 	19 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 	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~ クリスマス会 
22 休館日	23 14:00~ 今年もお疲れ様会 	24 14:00~ ボードゲーム 	25 13:30~ 家族の会 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名 	26 14:00~ 眠れないとき みんなどうしてる？  自分のトリセツ番外編 睡眠についてアイデアを 出しあおう！パート2 	27 14:00~ みらいの飾り付け 	28 14:00~ ポッチャ 
29~ 1/3 休館日	<p>12月29日~1月3日までは休館となります。 ご注意ください。</p> 					

\*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。

\*このプログラム表は、みらいホームページでも確認ができます。



## ワックス清掃

12/7(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。

## クリスマスフェスタに行こう

12/7(土)14:00~

みらいの隣にあるツインメッセで行われる、クリスマスフェスタに行きます。プラモデルや手作りホビーなど、たくさんのお店がでるそう。お散歩がてら、いかがですか？

## アロマでぽかぽか温活

12/11(水)14:00~

本格的な冬到来！毎月行っているアロマのプログラムですが、今回は温活がテーマです。ホットタオルでこりをほぐして、リラックスしながら温まろう。

もちもの：フェイスタオル。持っている方はスカーフ又は風呂敷

## クリスマス会

12/21(土)14:00~

今年も皆さんお楽しみクリスマス会を開催します。クイズやゲームをしたり、みんなで盛り上がりましょう！詳細は所内の掲示をご確認ください。当日はサンタさんやトナカイなどの仮装や、クリスマスカラーの服でのご参加大歓迎！  
予約先着10名。お早めにお申し込みください♪

## 今年もお疲れ様会

12/23(月)14:00~

今年の事を振り返ってみよう。1年あっという間ですが、うまくいったこと、これからもっと工夫したい事、色々あったはず。来年やってみよう。となども、みなでお話してみよう。

## 眠れないときみんなどうしてる？

12/26(木)14:00~

自分のトリセツ番外編。11月にも実施したプログラムですが、ご好評につき第2弾！睡眠について話し合います。だれもが1度は眠れない経験はあるはず。アイデアを出しあって、実践してみよう。

## 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 12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、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 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/>