

日	月	火	水	木	金	土
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>					<p>4 14:00～ のんびり鑑賞会</p> 
5 休館日	<p>6 14:00～ 今月の壁画を作ろう</p> 	<p>7 14:00～ 新春書初め</p> 	<p>8 14:00～ 八幡神社に初詣 おしるこ会</p> 	<p>9 14:00～ 卓球</p>  <p>もちもの： タオル、のみもの、室内用運動靴</p>	<p>10 13:00～15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00～ マインドフルネス</p> 	<p>11 14:00～ ツインメッセに行こう ～SDGsRunwaySHIZUOKA～ 14:00～ みちくさ(親の会) 14:00～15:30 りぼんの会 (re-born)</p>
12 休館日	<p>13 休館日</p>	<p>14 14:00～ スクラッチアート</p> 	<p>15 14:00～ 推しの一枚を 紹介しよう</p>  <p>本、漫画、音楽、映画などなど 自分のおすすめの作品を 紹介し合いましょう♪</p>	<p>16 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名</p> 	<p>17 14:00～ アロマで ぼかぼか温活</p> <p>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</p> 	<p>18 14:00～ ポッチャ</p> 
19 休館日	<p>20 14:00～ アンガーマネジメント</p> <p>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？</p> 	<p>21 14:00～ のほほんピアタイム</p> 	<p>22 13:30～ 家族の会 14:00～ モルック</p> 	<p>23 13:30～ 無料法律相談 予約×切1/16(木) 14:00～ ヤミナベ卓球</p> <p>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</p> 	<p>24 14:00～15:30 コミュカupの会</p> <p>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</p> 	<p>25 14:00～ ボードゲーム</p> 
26 休館日	<p>27 14:00～ モルック</p> 	<p>28 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名</p> 	<p>29 14:00～ 自分のトリセツを 作ろう</p> <p>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</p> 	<p>30 14:00～ ポッチャ</p> 	<p>31 14:00～ ボードゲーム</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。

みらいのコーナー

新春書初め

1/7(火)14:00~

新春の想いや、その日の気持ち等何でもOK☆
自由に書き初めしましょう！

八幡神社に初詣&おしるこ会

1/8(水)14:00~

清々しい空気をすいこんで、気持ちよく一年を始めましょう！
歩きやすい靴で来所ください♪
定刻で出発しますので、時間厳守をお願いします。

ツインメッセに行こう

1/11(土)14:00~

SDGsRunwaySHIZUOKA2025がみらいの隣にあるツインメッセで開催されます。出展企業のブースでSDGs体験や、SDGsステージ企画があるそう。みんなで行きましょ〜♪

アロマでぽかぽか温活

1/17(金)14:00~

本格的な冬到来！先月に引き続き、今月もアロマのプログラムは温活です。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

のほほんピアタイム

1/21(火)14:00~

仲間と話を聴きあいます。話したくないことは、パスOK！
テーマはその場で、みんなで共有したいものを出し合います。

自分のトリセツを作ろう

1/29(水)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。
不調時に元気になる、自分の取扱説明書を作りましょう♪

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 1月10日(金)

家族の会

みらいの利用者さんのご家族を対象に、毎月の第4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 1月22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/>