

2025年 静岡市支援センターみらい 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 14:00～ ポッチャ 14:00～ みちくさ(親の会)
2 休館日	3 14:00～ 絵手紙 	4 14:00～ 今月の壁画を作ろう 	5 14:00～ のんびり鑑賞会 	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 14:00～ 卓球 もちもの： タオル、のみも、室内用運動靴	8 14:00～ ちょっと遅い鬼はそと！ ～もちを食べて厄払い～ ※予約先着10名 14:00～15:30 りぼんの会 (re-born) 摂食障害本人の会です
9 休館日	10 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名 	11 休館日	12 14:00～ アロマで入浴剤をつくろう 	13 14:00～ アンガーマネジメント 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？	14 13:00～15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00～ コラージュを作ろう 	15 14:00～ モルック
16 休館日	17 14:00～ 羊毛石鹸を作ろう 市販の石鹸に羊毛をもみこむだけ 簡単かわいい石鹸づくり	18 14:00～ のほほんピアタイム 	19 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	20 14:00～ スクラッチアート 	21 14:00～ マインドフルにコーヒーを楽しもう コーヒー飲めない方も参加可能 もちもの：マグカップ	22 14:00～ ポッチャ
23/30 休館日	24 休館日	25 14:00～ モルック 	26 13:30～ 家族の会 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名 	27 14:00～ ボードゲーム 	28 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	

*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

絵手紙

2/3(月)14:00~

水彩絵の具ではがきに絵をかいて、絵手紙を作ります。
描きたい題材（野菜、果物、小物などなんでもOK）持参も大歓迎！

ちょっと遅い鬼はそと！～もちを食べて厄払い～

2/8(土)14:00~

節分にちなんだレクレーションをします。節分には厄払いのためにお餅を食べる地域があるということで、みらいでお餅を食べて、厄も一緒に平らげましょう。
予約先着10名です。

羊毛石鹸を作ろう

2/17(月)14:00~

冬恒例の羊毛プログラムです。固形石鹸にいろいろな色の羊毛を巻き付け、ビニール袋の上からも見込んでいくだけで完成！
固形石鹸がかわいくになると同時に、とっても泡立ちが良くなります。
作った石鹸はお持ち帰りください♪

のほほんピアタイム

2/18(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。

マインドフルにコーヒーを楽しもう

2/21(金)14:00~

マインドフルネス番外編！ゆっくり時間をかけながら色・香り・味・温度の変化をじっくり感じながら最後の一口まで味わうという全ての過程は、とってもマインドフルです。豆をコーヒーミルでひくところから、丁寧に淹れてみましょう♪コーヒーが飲めない方にはフレーバーティーを用意します。もちもの：マグカップ

コミュカUpの会

2/28(金)14:00~

長年、SST等グループワークに取り組んでいる外部講師の方が参加していただきます。普段の生活の中迷ってしまうコミュニケーションについて、テーマを出し、提案し合い、練習します。
お互いの上手なところをまねし合って、楽しみながら学びましょう♪



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 2月14日(金)

家族の会

みらいの利用者さんのご家族を対象に、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

次回開催日 2月26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/>