

みらい 4月の予定表



日	月	火	水	木	金	土	
休館日		1 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 	2 14:00~ 八幡山に桜を見に行こう 歩きやすい靴で来所ください ※雨天ボードゲーム 	3 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名 	4 14:00~ 今月の壁画を作ろう 	5 14:00~ ポッチャ  14:00~ みちくさ(親の会)	
	6	7 14:00~ ボードゲーム 	8 14:00~ スクラッチアート 	9 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	10 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	11 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ アロマスプレー 	12 14:00~ モルック  14:00~15:30 りぼんの会 (re-born) 摂食障害本人の会です
休館日	13	14 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 	15 14:00~ のほほんピアタイム 	16 14:00~ ポッチャ 	17 14:00~ のんびり鑑賞会 	18 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名 	19 14:00~ さくら祭 
	20	21 14:00~ 外で体を動かそう 歩きやすい靴で来所ください ※雨天ボードゲーム 	22 14:00~ コラージュを作ろう 	23 13:30~ 家族の会 14:00~ モルック 	24 14:00~ ヤミナベ卓球  通常の卓球が苦手な方でも楽しめる♪ 室内用運動靴をお持ちください	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 
休館日	27 28 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、を指して練習してみませんか? 	29 休館日	30 14:00~ 楽しい絵手紙 				

*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

自分のトリセツを作ろう

4/1(火)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♪

八幡山に桜を見に行こう

4/2(水)14:00~

みらいから歩いて10分の所にある八幡山♪
山頂は桜が満開になることをご存じですか？みんなでお花見しましょう！

マインドフルにコーヒーを楽しもう

4/10(木)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

羊毛石鹸を作ろう

4/14(月)14:00~

固形石鹸にいろん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♪

さくら祭

4/19(土)14:00~

春にちなんだクイズ、レクレーションをします。
今回のデザートはなにか？
みらいの中なら花粉症を気にせずお花見ができますよ♪
みんなでわいわい楽しみましょう！

アンガーマネジメント

4/28(月)14:00~

アンガーマネジメントは、スポーツや鉛筆の持ち方と同じで仕組みを理解し、トレーニングを繰り返すことで身につけていきます。このプログラムでは毎回怒りについての学びとワークを行います。
「怒らない」ことではなく、「怒る必要のあることは上手に伝えて、怒る必要のない事は怒らないようにする」ことを目指します。

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/>

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 4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、毎月第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 4月23日(水)