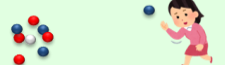
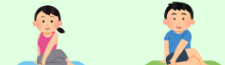


2025年 静岡市支援センター みらい 5月の予定表

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～ 今月の壁画を作ろう 	3 憲法記念日 休館日
4 休館日	5 こどもの日 休館日	6 振替休日 休館日	7 14:00～ ポッチャ 	8 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名 	9 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 	10 14:00～ ボードゲーム  14:00～15:30 りぼんの会 (re-born)
11 休館日	12 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、を目標して 練習してみませんか？ 	13 14:00～ スクラッチアート 	14 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	15 14:00～ のんびり鑑賞会 	16 14:00～ アロマでねり香を 作ろう アロマオイルと ワセリンを 混ぜて作ります 	17 12:00～ みらい食堂 予約先着10名、参加費300円 14:00～ 外出プログラム 予約先着8名 14:00～みちくさ  
18 休館日	19 14:00～ みらい新聞を作ろう 	20 14:00～ のほほんピアタイム 	21 14:00～ 推しの一枚を 紹介しよう  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♪	22 13:30～ 無料法律相談 予約×切5/16(金) 14:00～ モルック 	23 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 	24 14:00～ ポッチャ 
25 休館日	26 13:30～15:30 プラモデルをつくろう ※予約先着8名 材料費無料！ 初心者大歓迎♡ 	27 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	28 13:30～ 家族の会 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名 	29 14:00～ ボードゲーム 	30 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	31 14:00～ モルック 

*この予定表は支援センターみらいホームページでも閲覧できます。

*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。

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/>