



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 14:00～ 外で体を動かそう 晴れたら公園 雨だったらあじさい散歩 荒天ボードゲーム	3 14:00～ のんびり鑑賞会 	4 14:00～ 今月の壁画を作ろう 	5 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 	6 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	7 9:00～12:00 ワックス清掃 上記時間は利用できません 14:00～ みちくさ(親の会)
8 休館日	9 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	10 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名 	11 14:00～ ボードゲーム 	12 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 	13 13:00～15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00～ 七夕飾りをつくろう 	14 14:00～ ポッチャ 14:00～15:30 りぼんの会 (re-born) 摂食障害本人の会です
15 休館日	16 14:00～ コラージュを作ろう 	17 14:00～ のほほんピアタイム 	18 14:00～ みらい喫茶 お茶をしながら わいわいお話会です ※予約×切6/16(月)先着8名 	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♪ 室内用運動靴をお持ちください 	20 10:50～17:00 ポップサーカスに行こう 清水区で開催中の サーカスに行こう！ 入場料はかかりません 要予約、要交通費 	21 14:00～ モルック
22 休館日	23 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、を目指して 練習してみませんか？ 	24 14:00～ アロマクラフト 	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～ ボードゲーム 	27 14:00～ アロマクラフト 	28 14:00～ ポッチャ
29 休館日	30 14:00～ みらい新聞(仮)を作ろう 					

* 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



ワックス清掃

6/7(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。

七夕飾りをつくろう

6/13(金)14:00~

7/7の七夕に向けて、所内を飾ります。みんなどんな願い事を書くのかな？

みらい喫茶

6/18(水)14:00~

みなでお茶をしながら、わいわいお話会です。
※予約〆切6/16(月) 先着8名

ポップサーカスに行こう

6/20(金)10:50~17:00

清水区エスパルスドリームプラザ横で開催されているポップサーカスに行こう！ポップサーカスさんのご厚意で招待いただきましたので、入場料はかかりません。バス、JR線でみらいから一緒に出発しますので、時間厳守をお願いします。交通費は自費です。
詳細は所内掲示をご確認ください。予約先着6名。

アロマクラフト

6/24(火)、27(金)14:00~

今月はアロマのプログラムが2回開催されます。
何をするかは楽しみ♪アロマの香りの中でみんなで癒されましょう♪

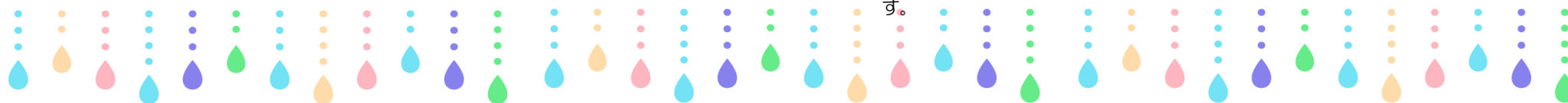
みらい新聞(仮)をつくろう

6/30(月)14:00~

5月に開催された本プログラムで大まかな案をつくり、現在この広報誌の名前と、載せたいトピックを募集中！

- ①みらいのプログラムの紹介
 - ②おすすめの本や映画、イラストや得意分野の記事 など
- 詳細は所内掲示をご確認ください。

6/30(月)のプログラムでは、集まった記事をまとめて一枚の広報誌にします。



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 6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、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 6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/>