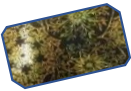
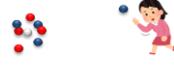




みらい 7月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
休館日		1 14:00～ スクラッチアート 	2 14:00～ 今月の壁画を作ろう 	3 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 	4 14:00～ レジンでキーホルダーを作ろう 	5 14:00～ ポッチャ  14:00～ みちくさ(親の会)
6 休館日	7 14:00～ ボードゲーム 	8 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名 	9 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 	10 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	11 13:00～15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00～ アロマクラフト 	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
13 休館日	14 14:00～ マインドフルネス  6月にみんなで漬けた梅シロップをのみましょう♪	15 14:00～ のほほんピアタイム 	16 14:00～ クリームソーダゼリーをつくろう ※予約先着8名 	17 14:00～ ポッチャ 	18 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♪	19 14:00～ ボードゲーム 
20 休館日	21 海の日 休館日	22 14:00～ のんびり鑑賞会 	23 13:30～ 家族の会 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名 	24 13:30～ 無料法律相談 予約×切7/16(水) 14:00～ アンガーマネジメント 	25 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	26 14:00～ モルック 
27 休館日	28 14:00～ 夏祭りの飾り作り 	29 14:00～ みらい新聞(仮)を作ろう 	30 14:00～ こんな時どうする？セルフケアで心を守る 外部講師ウェルビーさんによる不安な時の対処法のプログラムです 	31 14:00～ アロマクラフト 		

*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。



レジンでキーホルダーをつくろう

7/4(金)14:00~

UVレジンを使ってキーホルダーをつくります。自分の好きなキャラクター、ペットの写真など、直径3.5cmまでの紙状のものはキーホルダー入れられます。キーホルダーにしたい推しがあればご持参ください。みらいに展示してある見本を見てね。

マインドフルネス

7/14(月)14:00~

マインドフルネスとは、過去やみらいの不安や悩みにとらわれず、“今”に集中して、この瞬間の気持ちや状況があるがままに気づくことです。このプログラムで、リラックス法、思考法などを一緒に練習してみませんか？今回は、先月作った梅シロップをのみましょう♪

クリームソーダゼリーをつくろう

7/16(水)14:00~

夏にぴったり！クリームソーダゼリーをみんなで作ってたべよう！誰でも作れる簡単レシピなので、どなたでも参加できます♪
先着8名 予約必須7/14(木)

夏祭りの飾り作り

7/28(月)14:00~

8月に行う夏祭りに向けて、所内を飾り付けます。
みんなで所内を盛り上げよう！

みらい新聞（仮）をつくろう

7/29(火)14:00~

6月に第一弾が完成したみらい新聞（仮）の感想戦と第二弾の作戦会議を行います。記事を書くのはちょっと…の方もご意見だけでも参加OK！第一弾はみらい所内に掲示してるのでみてね~

こんな時どうする？セルフケアで心を守る

7/30(水)14:00~

外部講師ウェルビーさんによる出張講座です。
セルフケアとは、考え方のバランスをとることや対処法の引き出しを増やす事で、自分で上手にストレス対処することです。今回は友だち法という対処法を学びます。友だちなら何て言ってくれるだろう？わたしならなんて言っておけるだろう？不安な時、落ち込んだ時の対処法です。



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 7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 7月23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/>