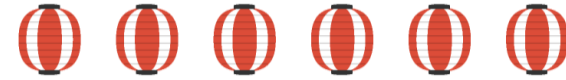




みらい 8月の予定表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | 1 14:00~ ボードゲーム  | 2 14:00~ ポッチャ  14:00~ みちくさ(親の会) |
| 3 休館日 | 4 14:00~ モルック  | 5 14:00~ スクラッチアート  | 6 14:00~ ヤミナベ卓球  通常の卓球が 苦手な方でも楽しめる♪ 室内運動靴をお持ちください | 7 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 | 8 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ 8月の壁画を作ろう  | 9 14:00~ ボードゲーム  14:00~15:30 りぼんの会 (re-born) 摂食障害本人の会です |
| 10 休館日 | 11 山の日 休館日 | 12 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名  | 13 14:00~ ボードゲーム  | 14 14:00~ のんびり鑑賞会  | 15 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 | 16 14:00~ ポッチャ  |
| 17 休館日 | 18 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、を目指して 練習してみませんか?  | 19 14:00~ のほほんピアタイム  | 20 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 | 21 14:00~ コラージュを作ろう  好きな写真を きりはりして 一つの作品を作りましょう | 22 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 | 23 14:00~ モルック  |
| 24/ 31 休館日 | 25 14:00~ アロマで虫よけスプレー をつくろう  | 26 14:00~ スクラッチアート  | 27 13:30~ 家族の会 14:00~ ポッチャ  | 28 14:00~ みらい通信~にこやか~ をつくろう  | 29 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名  | 30 12:00~ みらい食堂夏祭り ※予約先着10名 参加費300円  |

*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。

*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。

🎡 未来のコーナー 🎡 🎡 🎡 🎡 🎡 🎡 🎡 🎡 🎡 🎡

ヤミナベ卓球

8/6(水)14:00~

みらいの中にあるものをラケットにして、卓球をします。
おたま、バドミントンラケット、玉子焼き機などなど。どれが当たるかは運次第！独自のルールで誰でも勝てるチャンスがあります♪

自分のトリセツをつくろう

8/7(木)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。
不調時に元気になれる、自分の取扱説明書を作りましょう♪

マインドフルネス

8/15(金)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、リラクセス法、思考法などを一緒に練習してみませんか？

のほほんピアタイム

8/19(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。

アロマで虫よけスプレーをつくろう

8/25(月)14:00~

アロマオイルは植物由来なので薬ではなく、化学物質を使用していないのでお肌にやさしい虫よけスプレーです。みんなでつくってみよう！

みらい食堂 夏祭り

8/30(金)12:00~

暑さをふっとばせ！涼しいみらいの中で、みんなで食事やレクレーションを楽しみましょう♪当日は朝よりクイズは自由参加！
献立はみらい所内に掲示します。是非見に来てね♪
※予約先着10名、〆切8/27(水)、予約時に参加費300円お預かりします。予約〆切後のキャンセルは参加費の返金ができません。ご了承ください。



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 8月8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 8月27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
「小黑三丁目南部体育館入口」 下車徒歩3分
みなみ線
「小黑二丁目東」 下車徒歩5分

ホームページ: <https://mirai-shien.net/>