

2025年 静岡市支援センター

みらい 9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1 14:00～ ボードゲーム 	2 14:00～ モルック 	3 14:00～ 今月の壁画を作ろう 	4 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 	5 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 	6 9:00～12:00 ワックス清掃 上記時間は利用できません 14:00～ ポッチャ 14:00～ みちくさ(親の会) 
休館日	7 8 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♪ 	9 14:00～ ポッチャ 	10 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♪ 	11 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名 	12 13:00～15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 13:30～ 歯科検診 ※予約先着5名 	13 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	14 15 休館日	16 14:00～ のほほんピアタイム 	17 14:00～ のんびり鑑賞会 	18 14:00～ スクラッチアート 	19 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? 	20 14:00～ ポッチャ 
休館日	21 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 休館日	24 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名 	25 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 	26 14:00～ みらい通信～にこやか～をつくろう 	27 14:00～ ボードゲーム 
休館日	28 29 13:30～ 無料法律相談 予約㍻切 9/21(木) 14:00～ おやつクッキング&プログラムミーティング ※予約先着8名 	30 14:00～ アロマ石鹸を作ろう 				

*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。

*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頂く場合がございます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願い致します。



みらいのコーナー



ワックス清掃

9/6(土)9:00~12:00

上記の時間帯は、清掃業者が入りワックス掛けを行うため、利用を控えて頂
くようよろしくお願いいたします。

推しの一枚を紹介しよう

9/10(土)14:00~

本、漫画、音楽、映画なんでもOK！自分のおすすめの作品を
紹介しましょう♪CDプレーヤー、DVDプレーヤーなど用意します。
出会ったことのない作品に出合えるかも♪

歯科検診

9/12(金)13:30~

障害者歯科保健センターさんが、みらいにて歯科検診をさせていただきます。歯
は一生もの！かかりつけの歯科医がない方はぜひ受けてみて下さいね。
予約先着5名。

みらい通信～にこやか～をつくろう

9/26(金)14:00~

みらい通信～にこやか～の第二号を仕上げます。記事を書くのはちょっと…
の方も、ご意見だけでも参加OK！第一号はみらい所内に掲示してるのでみて
ね～

おやつクッキング& プログラムミーティング

9/29(月)14:00~

簡単なお菓子をみんなで、作って、食べよう！
メニューはみらい所内に掲示するのでみてね。プログラムミーティングも同
時開催します。予約先着8名

アロマ石鹸を作ろう

9/30(土)14:00~

自分の好きな香りを選んで石鹸を作ります。はちみつも入れるので、しっと
りとした石鹸ができますよ♡

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 9月12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 9月24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/>