

2025年

静岡市支援センター

みらい 10月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
休館日			1 14:00～ 今月の壁画を作ろう 	2 14:00～ スクラッチアート 	3 14:00～ ハロウィン飾りづくり 	4 14:00～ モルック 14:00～ みちくさ(親の会)
5 休館日	6 14:00～ ボードゲーム 	7 14:00～ アンブレラマーカーを レジンで作ろう 	8 14:00～ おばけセラピー 自分のトリセツ番外編！ 悩み事、困りごとを おばけに見立てて考えてみよう！ 	9 14:00～ リラックスヨガ 予約先着5名 	10 13:00～15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00～ ボードゲーム 	11 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
12 休館日	13 休館日	14 14:00～ スクラッチアート 	15 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	16 14:00～ マインドフルネス 	17 14:00～ モルック 	18 12:00～ みらい食堂ハロウィン ※予約先着10名 参加費300円
19 休館日	20 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 	21 14:00～ のほほんピアタイム 	22 13:30～ 家族の会 14:00～ リラックスヨガ 予約先着5名 	23 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？	24 14:00～ アロマで入浴剤を つくろう 	25 14:00～ ポッチャ
26 休館日	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 14:00～ ボードゲーム 	29 14:00～15:30 コミュニケーションと 脳について コミュカupの会番外編！ “あいては人が話が通じないとき ワニかもしれません”という 本を使って考えてみよう 	30 14:00～ みらい通信～にこやか～ をつくろう 	31 11:30～16:00 県立美術館にいこう ※予約先着6名	

*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。

*このプログラム表は、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

ハロウィンの飾りづくり

10/3(金)14:00～

ハロウィンに向けて、所内を飾り付けます。
みんなで所内を盛り上げよう！

アンブレラマーカースをレジンでつくろう

10/7(火)14:00～

アンブレラマーカースとは、傘につけるキーホルダーです。ビニール傘など傘立てに置くとどれが自分のかわからなくなることありませんか？オリジナルの目印を作ってみよう！

おばけセラピー

10/8(水)14:00～

おばけセラピーとは？
毎月実施しているプログラム“自分のトリセツを作ろう”の番外編です。自分の悩み事・困りごとをちょっと距離を置いてみてみましょう。
困りごとをおばけに見立ててとりあつかい方を考えてみると、思いつかなかったいいヒントが見つかるかも。

みらい食堂ハロウィン

10/18(土)12:00～

ハロウィン仕様のみらいの中で、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！合言葉はトリックオアトリート！
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、※切10/15(水)、予約時に参加費300円お預かりします。
予約※切後のキャンセルは参加費の返金できません。ご了承ください。

コミュニケーションと脳について

10/29(水)14:00～

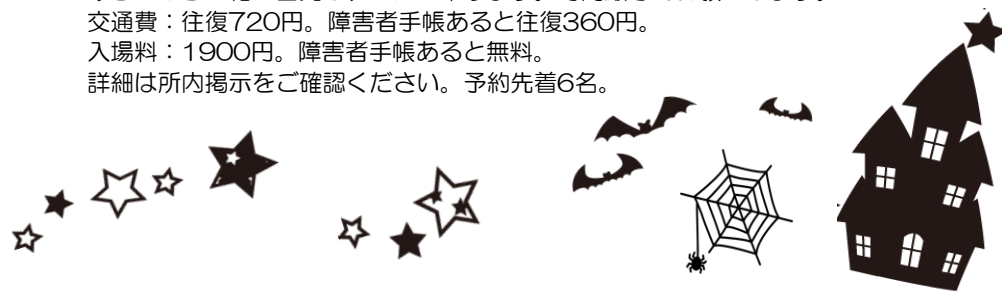
コミュカUpの会番外編！

『あいては人か話が通じないとき ワニかもしれない』という本を参考に、コミュニケーションと脳について考えてみます。

県立美術館にいこう

10/31(金)11:30～16:00

県立美術館で開催されている『金曜ロードショーとジブリ展』にいこう！
みらいから一緒に出発し、バスに乗ります。時間厳守をお願いします。
交通費：往復720円。障害者手帳あると往復360円。
入場料：1900円。障害者手帳あると無料。
詳細は所内掲示をご確認ください。予約先着6名。



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 10月10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 10月22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/>