

2025年 静岡市支援センター みらい 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		プログラムは ホームページにも のってるよ♪    				1 14:00～ ポッチャ 
2 休館日	3 休館日	4 14:00～ 防災講座&訓練  防災ボランティアさんによる 講座です。心配な事、さいてみよう	5 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！ 	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 14:00～ クリスマス飾りづくり 	8 14:00～15:30 りぼんの会 (re-born) 摂食障害本人の会です  14:00～ ボードゲーム 
9 休館日	10 14:00～ マインドフルネス 	11 13:00～ 静岡市役所& 駿府城公園にいこう！  予約先着6名 雨天：静岡市歴史博物館	12 14:00～ カラーコーディネート  自分に似合う色に出会えるかも	13 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名 	14 13:00～15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00～ アロマでねり香を を作ろう 	15 14:00～ モルック 
16 休館日	17 14:00～ のんびり鑑賞会 	18 14:00～ リラックスヨガ ※予約先着8名 	19 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♪	20 13:30～ 無料法律相談 予約×切11/8(土) 14:00～ 今月の壁画を作ろう 	21 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 	22 14:00～ ポッチャ 
23/ 30 休館日	24 休館日	25 13:15～ 歯科保健活動 歯科衛生士さんによる 歯磨き指導です。 もちもの：歯ブラシ 	26 13:30～ 家族の会 14:00～ のほほんピアタイム 	27 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？ 	28 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 	29 14:00～ ツインメッセに行こう！ ～産業フェアしずおか～ 

* 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。

みらいのコーナー

防災講座&訓練

11/4(火)14:00~

防災ボランティアさんをお招きして、防災講座と訓練をしていただきます。
もしもの為に、予備知識をつけよう！

おばけセラピー

11/5(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。

作品展に搬入&駿府城公園にいこう！

11/11(水)12:30~

みらいで作った作品を市役所で開催される葵区・駿河区合同作品展に搬入に
行き、駿府城公園にピクニックに行きます。雨天の場合は静岡市歴史博物館
に行きます。出発前に各自昼食をとって集合してください♪
静鉄バス交通費：往復480円、障害者手帳あれば240円
予約先着6名

カラーコーディネート

11/12(水)14:00~

自分に似合う色を見つけてみませんか？新しい自分を発見できるかも！

歯科保健活動

11/25(火)13:15~

歯科衛生士さんが歯磨き指導をしてくださいます。歯ブラシが正しく使用で
きているか、ブラークチェッカーを使って確認します。
もちもの：歯ブラシ

ツインメッセにいこう！~産業フェアしずおか~

11/29(土)14:00~

『産業フェアしずおか』は、様々な分野・業種が多数出展し、それぞれの産
品、製品をPR、販売する大規模イベントです。ちょっとお散歩感覚でみらい
の隣のツインメッセにいってみましょう！

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
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 11月14日(金)

家族の会

みらいの利用者さんのご家族を対象に、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

次回開催日 11月26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/>