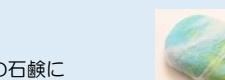
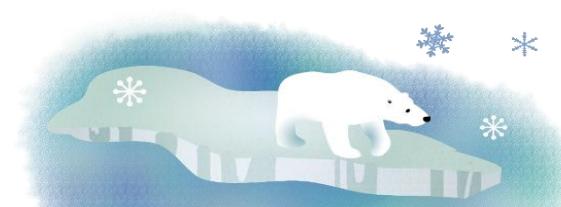


2026年 静岡市支援センター みらい 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 14:00~ ボードゲーム 	3 14:00~ アロマクラフト スプレー、練り香 入浴剤のなかから 1人ひとつ お好きなものを作ります 	4 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 	5 14:00~ 今月の壁画を作ろう 	6 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名 	7 14:00~ ボッチャ  14:00~ みちくさ(親の会)
8 休館日	9 14:00~ スクラッチアート 	10 14:00~ 羊毛石鹼を作ろう 市販の石鹼に 羊毛をもみこむだけ 簡単かわいい石鹼づくり 	11 建国記念の日 休館日	12 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 	13 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ モルック 	14 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 
15 休館日	16 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? 	17 14:00~ 消しゴムはんこ 消しゴムに 好きなキャラクターや 名前を彫って作ります 	18 14:00~15:30 コミュ力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 	19 14:00~ アロマクラフト スプレー、練り香 入浴剤のなかから 1人ひとつ お好きなものを作ります 	20 14:00~ リラックスヨガ ※予約先着8名 	21 14:00~ ボッチャ 
22 休館日	23 天皇誕生日 休館日	24 14:00~ モルック 	25 13:30~ 家族の会 14:00~ のんびり鑑賞会 	26 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 	27 14:00~ ボードゲーム 	28 14:00~ みらい喫茶 どら焼きを作ろう ※予約先着8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

アロマクラフト

2/3(火)、2/19(木)14:00~

今までみらいのプログラムで実施したアロマのスプレー、練り香、入浴剤を、好きなものを選んで作ります。使う時はもちろんのこと、作っている間もいい香りに包まれて、とってもリラックスしますよ♪

羊毛石鹼を作ろう

2/10(火)14:00~

冬恒例の羊毛プログラムです。固体石鹼にいろんな色の羊毛を巻き付け、ビニール袋の上からも見込んでいくだけで完成！固体石鹼がかわいくなると同時に、とっても泡立ちが良くなります。作った石鹼はお持ち帰りください♪

自分のトリセツを作ろう

2/12(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。不調時に元気になる、自分の取扱説明書を作りましょう♪

アンガーマネジメント

2/16(月)14:00~

アンガーマネジメントは、スポーツや鉛筆の持ち方と同じで仕組みを理解し、トレーニングを繰り返すことで身についていきます。このプログラムでは毎回怒りについての学びとワークを行います。

「怒らない」ことではなく、「怒る必要のあることは上手に伝えて、怒る必要のない事は怒らないようにする」ことを目指します。

消しゴムはんこ

2/17(火)14:00~

消しゴムを掘って、はんこを作りましょう！好きなキャラクターを作つたり、自分の名前など好きなものを掘ります。それぞれのペースでゆっくり掘ったり、大作を作ったり、楽しみましょう！

みらい食堂 どら焼きを作ろう

2/28(土)14:00~

ホットプレートでどら焼きの生地を焼きます。あんこ以外挟みたいものがあれば、ご持参ください♪
上手に丸く焼けるかな？

※予約先着8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 2月13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
- ◎もちろん/室内履き、飲み物

次回開催日 2月25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/>