

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～ ポッチャ  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～ 羊毛石鹸を作ろう  市販の石鹸に 羊毛をもみこむだけ 簡単かわいい石鹸づくり	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、を目標して 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	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～ ポッチャ 
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～**

いま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～♪

## 羊毛石鹸を作ろう

**2/10(火)14:00～**

冬恒例の羊毛プログラムです。固形石鹸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！  
固形石鹸がかわいくになると同時に、とっても泡立ちが良くなります。  
作った石鹸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。  
不調時に元気になれる、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けていきます。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っ  
てみたり、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 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ござ  
います。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 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/>