

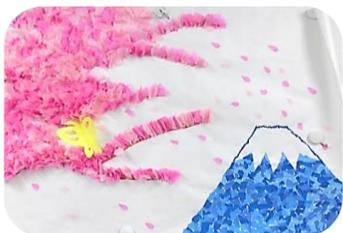
# みらい 3月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 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	3	4 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	5	6 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 好きなものをつくります	7 14:00~ ボードゲーム  14:00~ みちくさ(親の会) 14:00~15:30 りぼんの会 (re-born)
8 休館日	9 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	10	11 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	12	13 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 14:00~ ポッチャ 	14 施設設備点検  休館日
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 13:30~ 無料法律相談 予約×切3/12(木) 	18 14:00~ ボードゲーム 	19	20 春分の日  休館日	21 9:00~12:00 ワックス清掃 上記時間は利用できません 14:00~ モルック 
22 休館日	23	24	25 13:30~ 家族の会 	26	27	28 12:00~ みらい食堂ファイナル ※詳細は所内掲示をご確認ください 予約先着10名、×切3/25(水) 
29 休館日	30	31	<h2>お知らせ</h2> <p>プログラムのない日も開所しています。 祝日や、施設設備点検の休館日、ワックス清掃の日があるのでご注意ください。</p>			

\*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。



# ありがとうございます ございました

支援センターみらいは3月31日をもって閉館となります。  
前身の施設である支援センターおさだから24年、これまで本当に多くの利用者さんに足を運んでいただきました。動物園やサーカスなど外出したり、一緒に食事をとったり、話しあったり、ダンスも沢山踊りましたね！  
これからお会いできなくなることがとても名残惜しいですが、ここで過ごした時間が皆様の力に少しでもなれていたら幸いです。  
今後の相談先については、各区に1つずつ設置されるとのことです。

詳細は静岡市のホームページを追ってご確認ください。

長い間、本当にありがとうございました。

## 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 3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  
◎もちもの/室内履き、飲み物

次回開催日 3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/>