

# 2021年10月プログラム

地域活動支援センターカナン

日	月	火	水	木	金	土
					1 ミーティング 13:30~14:00	2 休
3 休	4 ピアサポート グループ 13:30~14:00	5 お抹茶の会 14:00~15:00	6	7 ゆるっとスト レッチ体操 13:30~14:30	8 ほっこりタイム 14:00~15:00	9 休
10 休	11 ミーティング 13:30~14:00	12 ダーツ大会 13:30~14:30	13	14 編み物の会 13:30~15:00	15 脳トレ 13:30~14:00	16 休
17 休	18 ピアサポート グループ 13:30~14:00	19 そこまで言うん 会 13:30~14:00 高橋さんの個別 相談 14:00~15:00	20 ゆるっとスト レッチ体操 13:30~14:30	21	22 座ってヨガ 13:30~14:00	23 休
24 休	25 ミーティング 13:30~14:00	26	27 フラワーアレ ンジメント 13:30~14:30	28 編み物の会 13:30~15:00	29 散歩ゴミ拾い 13:30~14:30	30 休
31 休						

- ミーティング & そこまで言うん会/病気や生活の悩みについて気軽に話せる時間です。
- お抹茶の会/お話ししながら抹茶をいただきます。○編み物の会/講師の先生が丁寧に教えてくれます
- ほっこりタイム(介護のお話)/高齢者や障がい者の介護についてケアマネージャーさんと話します。質問募集中
- ゆるっとストレッチ体操/DVDを見ながら、簡単なストレッチをします。
- 脳トレ/ナンプレを解いて頭を柔らかくします。○ダーツ大会/景品でます、お楽しみに。
- 高橋さんの個別相談/病気や生活面で困っている事を相談してみませんか、予約制ですが空きがある場合もありますので、スタッフにお気軽にお声がけ下さい(1人30分程 2名様)
- 座ってヨガ/イスに座りながらヨガをします。体を伸ばしましょう。



# 地域活動支援センター カナン

いつでも見学できますので遊びにきてください。お待ちしております！

<営業時間> 無料

月曜日～金曜日 13時～17時

上田市中央1-8-8  
鷹匠町2000ビル2F



上田市中央1-8-8鷹匠町2000ビル2F  
TEL 0268-75-6331 FAX 0268-75-6332

