

2021年11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	2	3	4	5	6
	ピアサポートグループ 13:30~14:00	お散歩 13:30~14:30	文化の日		マスクケースを作ろう! 13:30~14:00	休
7	8	9	10	11	12	13
休	ミーティング 14:00~14:30	お抹茶の会 14:00~15:00		編み物の会 13:30~15:00	ほっこりタイム 14:00~15:00	休
14	15	16	17	18	19	20
休	ピアサポートグループ 13:30~14:00	ゆるっとストレッチ体操 13:30~14:00		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	ダーツ大会 13:30~14:30	休
21	22	23	24	25	26	27
休	情報ライブラリー 13:30~14:00	勤労感謝の日	ミーティング 14:00~14:30	編み物の会 13:30~15:00		休
28	29	30				
休	座ってヨガ 13:30~14:00	臨時休業				

○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!○ダーツ大会/景品です、お楽しみに。

○マスクケース作ろう!/生地はこちらで用意します、可愛いケースを簡単に作れます。

○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。

○ゆるっとストレッチ/DVDを見ながら、簡単なストレッチをします。

○高橋さん個別相談/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)



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



