

2022年3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
		ゆるっとストレッチ体操 13:30~14:00		輪なげ大会 13:30~14:30	組みひも 13:30~14:00	休
6	7	8	9	10	11	12
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
13	14	15	16	17	18	19
休	座ってヨガ 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	サッカー 13:30~15:00		ミーティング 14:00~14:30	休
20	21	22	23	24	25	26
休	春分の日		ミーティング 14:00~14:30	編み物の会 13:30~15:00	脳トレの時間 13:30~14:30	休
27	28	29	30	31		
休	ピアサポート グループ 13:30~14:00		ミーティング 14:00~14:30	散歩ゴミ拾い 13:30~14:30		

- 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。
- ピアサポートグループ/障がいや病気を活かして仲間(=ピア)を支えながらリカバリーを目指します。
- お抹茶の会/気軽に体験できます○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!
- 脳トレの時間/ナンプレ、間違い探し、簡単な問題などを解いて頭を柔らかくします。
- 座ってヨガ/イスに座りながら出来る、簡単なヨガをします。
- ゆるっとストレッチ体操/DVDを観ながら、軽いストレッチや運動をします。
- サッカー/近くの公園でサッカーを行います。状況により、中止となります。参加される方は暖かく動きやすい服装でお越しください。持ち物:必要な方は飲み物
- 組みひも/組みひもプレートを使って、ミサンガ作りをします。
- 散歩ゴミ拾い/散歩しながら、ゴミを拾います。○輪なげ大会/景品です、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)