

2022年7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
						休
3	4	5	6	7	8	9
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		七夕☆彗	ほっこりタイ ム 14:00~15:00	休
10	11	12	13	14	15	16
休	瞑想（マイン ドfulness） 13:30~14:00		ミーティング 14:00~14:30	編み物の会 13:30~15:00	座ってヨガ 13:30~14:30	休
17	18	19	20	21	22	23
休	海の日	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		ゆるっとスト レッチ体操 13:30~14:30	ミーティング 14:00~14:30	休
24	25	26	27	28	29	30/31
休	ミーティング 14:00~14:30		工作（リサイ クルクラフ ト） 14:00~15:00	編み物の会 13:30~15:00	脳トレの時間 13:30~14:30	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。
- ピアサポートグループ/障がいや病気を持つことを活かして仲間（=ピア）を支えながらリカバリーを目指します。
- 編み物の会/講師の先生が丁寧に教えてくれます。初めての方大歓迎♪
- 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。
- 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。
- 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。
- 瞑想（マインドfulness）/DVDを観ながら、行う瞑想です。今この瞬間に意識を向けて、とらわれない状態になることを目指します。
- 工作（リサイクルクラフト）/使わなくなった紙や容器を使って、小物入れ・名刺入れ・ミニバックなど、さまざまなものを作ります。今回のテーマ「ペーパークラフト」
- 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）
- 七夕/涼しいお菓子のプレゼントがあります♪
- ★プログラムが入ってない時間はフリースペースになっていますので、自由に過ごしていただけます。