

2022年8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		情報ライブラリー 13:30~14:30	瞑想（マインドフルネス） 13:30~14:00	ミーティング 14:00~14:30	休
7	8	9	10	11	12	13
休	ミーティング 14:00~14:30		ミニ縁日 13:30~14:30	山の日	ほっこりタイム 14:00~15:00	お盆休み
14	15	16	17	18	19	20
			ミーティング 14:00~14:30	編み物の会 13:30~15:00		休
21	22	23	24	25	26	27
休	脳トレの時間 13:30~14:30	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		編み物の会 13:30~15:00	ミーティング 14:00~14:30	休
28	29	30	31			
休	ゆるっとストレッチ体操 13:30~14:00		工作（リサイクルクラフト） 14:00~15:00			

- 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。
- 瞑想（マインドフルネス）/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。今回のテーマは、当日のお楽しみに！
- ミニ縁日/スイカ（ボール）割り大会&射的をやります。景品あります♪
- 情報ライブラリー/駅前パレオまで行き、読書をしたり、本を借ります。状況により中止となります。借りる方：エコール利用者カード持参下さい
- 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）
- ★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。