

2022年9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
				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
4	5	6	7	8	9	10
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		編み物の会 13:30～15:00	ほっこりタイム 14:00～15:00	休
11	12	13	14	15	16	17
休	サッカー 15:00～15:30		ダーツ大会 13:30～14:30	ミーティング 14:00～14:30	ゆるっとストレッチ体操 13:30～14:00	休
18	19	20	21	22	23	24
休	敬老の日	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		編み物の会 13:30～15:00	秋分の日	休
25	26	27	28	29	30	
休	散歩ゴミ拾い 13:30～14:30	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		脳トレの時間 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。
○サッカー/近くの公園で行います。状況により、中止となります。参加される方は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
○散歩ゴミ拾い/事業所の周りをお散歩します。状況により中止となります。
○ダーツ大会/景品です、お楽しみに！
○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、新しいクラフトに取り組みます♪
○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。