

## 2022年10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	7	8
	瞑想（マインドフルネス） 13:30～14:00	ミーティング 14:00～14:30	脳トレの時間 13:30～14:00		ゆるっとストレッチ体操 13:30～14:00	休
9	10	11	12	13	14	15
休	スポーツの日	ミニミニフラワーリース 14:00～15:00		輪なげ大会 13:30～14:30	ほっこりタイム 14:00～15:00	休
16	17	18	19	20	21	22
休	ピアサポートグループ 13:30～14:00		フラワーアレンジメント 13:30～14:30	ミーティング 14:00～14:30	サッカー 15:00～15:30	休
23	24	25	26	27	28	29
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	工作（リサイクルクラフト） 14:00～15:00		ミーティング 14:00～14:30	休
30	31					
休	ハロウィン☆					

- 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。  
 ○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。  
 ○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  
 ○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「ポップアップカードその③」  
 ○ハロウィン☆/この日は、特別のお菓子を配ります！○輪なげ大会/景品あります、お楽しみに♪  
 ○ミニミニフラワーリース/その時に採れた花をドライフラワーにして生け花の様に生けたり、吊るすリースを作ります。  
 ○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い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。