

2022年12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
					ダーツ大会 13:30~14:30	休
4	5	6	7	8	9	10
休	ミーティング 14:00~14:30	ミニミニフラ ワーリース 14:00~15:00		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	ミーティング 14:00~14:30	休
11	12	13	14	15	16	17
休	座ってヨガ 13:30~14:00	フラワーアレ ンジメント 13:30~14:30		散歩ゴミ拾い 13:30~14:30	ほっこりタイ ム 14:00~15:00	休
18	19	20	21	22	23	24
休	瞑想（マイン ドフルネス） 13:30~14:00	ミーティング 14:00~14:30		クリスマス会 13:30~15:00	脳トレの時間 13:30~14:00	休
25	26	27	28	29	30	31
休	ピアサポート グループ 13:30~14:00	臨時休業	工作（リサイ クルクラフト） 13:30~14:30	年末休み	年末休み	年末休み

- 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。
- ダーツ大会/豪華賞品あります。
- 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/椅子に座りながら出来る、簡単なヨガをします。
- クリスマス会/ケーキとお茶を頂きながらビンゴ大会（景品あります）、プレゼント交換、さまざまな企画を考えてます。要申込み12月8日迄。参加される方は500円程度のプレゼントをご用意下さい。
- 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。
- 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。○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、ポップアップカード⑤です。少し変わったカードになります、折り目をつけて、わかりやすいカードになりますお楽しみに！
- 散歩ゴミ拾い/事業所の周りをお散歩します。状況により中止になります。
- 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。