

2023年3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
			座ってヨガ 13:30~14:00	ミーティング 14:00~14:30	ひな祭りの日 雛 雛	休
5	6	7	8	9	10	11
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	マスクケース 作りませんか? ① 14:00~15:00	ほっこりタイ ム 14:00~15:00	休
12	13	14	15	16	17	18
休	瞑想（マイン ドフルネス） 13:30~14:00	ミニミニフラ ワーリース 14:00~15:00	サッカー 14:00~15:00		ミーティング 14:00~14:30	休
19	20	21	22	23	24	25
休	ミーティング 14:00~14:30	春分の日		脳トレの時間 13:30~14:00	ダーツ大会 13:30~14:30	休
26	27	28	29	30	31	
休		工作（リサイ クルクラフト） 14:00~15:00	ゆるっとスト レッチ体操 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	散歩ゴミ拾い 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。

○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。

●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。

●サッカー/近くの公園でします、状況により中止します。動きやすい服装で来てください。必:ドリンク

○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。●①マスク入れ、多彩な柄ありますよ！参加お待ちしておりますね！

●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。今回は春のテーマになります。

●ダーツ大会/景品です。/●ひな祭りの日は、雛あられ配ります！

○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。

●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。