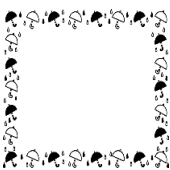
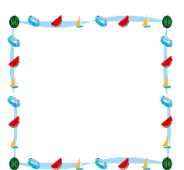


2023年8月プログラム

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
			脳トレの時間 13:30~14:00	ピアサポート グループ 13:30~14:00		休み
6	7	8	9	10	11	12
休み		ミニ縁日 13:30~14:30	ゆるっとスト レッチ体操 13:30~14:00	編み物の会 13:30~15:00	山の日	休み
13	14	15	16	17	18	19
お盆休み					ほっこりタイ ム 14:00~15:00	休み
20	21	22	23	24	25	26
休み	座ってヨガ 13:30~14:00	つぼ体験 14:00~15:00		編み物の会 13:30~15:00	ミーティング 14:00~14:30	休み
27	28	29	30	31		
休み		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	瞑想（マイン ドフルネス） 13:30~14:00	ミーティング 14:00~14:30		

- 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トーク！
- ピアサポートグループ/障がいや病気を持つことを抱えたピア=仲間が集まり助け合い学びましよう！
- ほっこりタイム/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、楽しみながらすっきりしましょう！
- ゆるっとストレッチ体操&座ってヨガ、DVDを観ながら、簡単な運動、簡単なヨガをします、瞑想（マインドフルネス）DVDを観ながら、リラックスしてみませんか？
- つぼ体験/肩こりや頭痛等の様々な、悩みに効くつぼ療法。堀鍼灸院の山邊先生が施術します。今回のテーマ「シセイカルテとお灸」
- ミニ縁日/涼しく！お魚釣り！射的！をやります。お楽しみに！景品もありますよ～(^_^)
- ミニミニフラワーリース/8月は、お休みになります。
- 編み物の会/講師の先生が丁寧に教えます。初心者大歓迎！
- 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！14:00, 14:30/になります！（1人30分程 2名様 スタッフにお声がけしてください！
- ★プログラムが入ってない時間はフリースペースになります。自由にお過ごしください！