

2023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
						休み
3	4	5	6	7	8	9
休み	座ってヨガ 13:30~14:00	つぼ体験 14:00~15:00	脳トレの時間 13:30~14:00		ほっこりタイム 14:00~15:00	休み
10	11	12	13	14	15	16
休み	ピアサポート グループ 13:30~14:00	ミニミニフラ ワーリース 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
17	18	19	20	21	22	23
休み	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	ゆるっとスト レッチ体操 13:30~14:00		輪投げ大会 13:30~14:30	秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
休み			瞑想（マイン ドフルネス） 13:30~14:00	編み物の会 13:30~15:00	ミーティング 14:00~14:30	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ょう！
- 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。今回のテーマは「お灸を使わないお灸」です！
- 輪投げ大会/投げて！楽しんでみませんか？
- ミニミニフラワーリース/自然に採れた花をドライフラワーにして生けたり、吊るすリースを作ります。
- 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！



地域活動支援センター カナン



いつでも見学できますので遊びにきてください。お待ちしております！

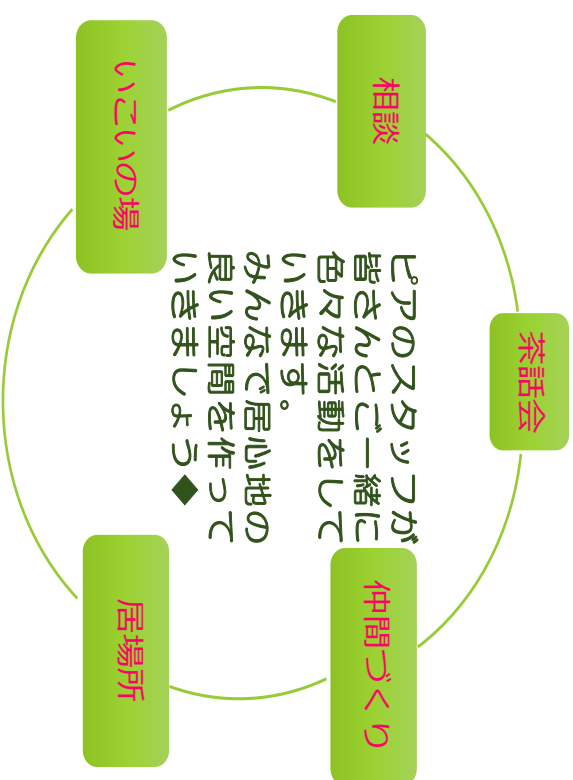
<営業時間> 無料

月曜日～金曜日 13時～17時

上田市中央1-8-8
鷹匠町2000ビル2F



上田市中央1-8-8鷹匠町2000ビル2F
TEL 0268-75-6331 FAX 0268-75-6332



裏面にプログラムがあります。ご覧ください。