

2024年4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
	瞑想（マインドフルネス） 13:30～14:00		ピアサポートグループ 13:30～14:00	脳トレの時間 13:30～14:00	お花見 13:30～14:30	休み
7	8	9	10	11	12	13
休み	珈琲ブレイク 14:00～15:00	ミニミニフラワーリース 14:00～15:00		手芸でレッスン 13:30～15:00	ほっこりタイム 14:00～15:00	休み
14	15	16	17	18	19	20
休み	輪投げ大会 13:30～14:30		座ってヨガ 13:30～14:00		みんなでトーク! 14:00～14:30	休み
21	22	23	24	25	26	27
休み	ゆるっとストレッチ体操 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		手芸でレッスン 13:30～15:00	みんなでトーク! 14:00～14:30	休み
28	29	30				
休み	昭和の日				webサイトはこちらから http://www.canan.or.jp	休み

みんなでトーク！&そこまで言うん会/今、やってみたい事について気軽にトークします
○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!

●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?

★ゆるっとストレッチ/今月は、講師の方来られます。参加お待ちしております!

●ミニミニフラワーリース/自然に採れた花で、ドライフラワーや松ぼっくりを吊るしてリースを作ります。

●輪投げ大会/見て、投げて、楽しい輪投げです、景品もありますよ(^)/

●手芸でレッスン/毛糸を使ったもの以外に、ミシンを使ったさまざまな小物も作りますよ、チャレンジしてみませんか?

●珈琲ブレイク/月一度のコーヒータイムです!お菓子と一緒に、一息してみませんか?

○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