

2024年5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
webサイトは こちらから http://www.canan.or.jp	 			ピアサポート グループ 13:30~14:00	憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日		珈琲ブレイク 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
12	13	14	15	16	17	18
休み	脳トレの時間 13:30~14:00	ミニミニフラ ワーリース 14:00~15:00		ゆるっとスト レッチ体操 13:30~14:00	みんなで トーク! 14:00~14:30	休み
19	20	21	22	23	24	25
休み		ダーツ大会 13:30~14:30		手芸で レッスン 13:30~15:00	座ってヨガ 13:30~14:00	休み
26	27	28	29	30	31	
休み	みんなで トーク! 14:00~14:30	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		

●みんなでトーク! & そこまで言うん会/今、気になるニュース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!

●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?

●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。

●ダーツ大会/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♪