

# 2024年11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	webサイトは こちらから <a href="http://www.canan.or.jp">http://www.canan.or.jp</a>					休み
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	つぼ体験 14:00~15:00		瞑想 (マインドフルネス) 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	ゆるっと ストレッチ 体操  13:30~14:00		脳トレの時間 13:30~14:00	手芸で レッスン 13:30~15:00	みんなで トーク! 14:00~14:30	休み
17	18	19	20	21	22	23
休み	ピアサポート グループ 13:30~14:00	臨時休業			珈琲 ブレイク 14:00~15:00	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
休み	座ってヨガ  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	みんなで トーク! 14:00~14:30	手芸で レッスン 13:30~15:00		休み

- みんなでトーク! & そこまで言うん会/病気や生活の悩みについてトーク!
- 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す。
- ★ゆるっとストレッチ体操/今月は、講師の方が来られます。参加お待ちしております!
- ほっこりタイム/ケアマネジャーさんによる、日常会話はもちろん介護のお話について、交流しています。
- 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?
- 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、「疲労回復」です。参加お待ちしております!
- 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、丁寧に教えて下さいます。
- 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♪