

開所時間 13時～17時です! 2025年2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 休み
				webサイトは こちらから http://www.canan.or.jp		
2 休み	3 瞑想（マインドフルネス） 13:30～14:00	4 つぼ体験 14:00～15:00	5	6 手芸で レッスン 13:30～15:00	7 みんなで トーク! 14:00～14:30	8 休み
9 休み	10 ゆるっとストレッチ体操 13:30～14:00	11 建国記念日	12 フラワーアレンジメント 13:30～14:30	13	14 ほっこりタイム 14:00～15:00	15 休み
16 休み	17 珈琲ブレイク 14:00～15:00	18 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	19	20 手芸で レッスン 13:30～15:00	21 脳トレの時間 13:30～14:00	22 休み
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 ピアサポートグループ 13:30～14:00	27	28 座ってヨガ 13:30～14:00	

- 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/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!
- 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「お灸と手技」になります! 参加お待ちしております。
- ★手芸でレッスン/講師の先生と手芸と小物作りを楽しんでみませんか? 参加お待ちしております
- 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♪