

開所時間 13時～17時です! 2025年3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		休み
2 休み	3	4 瞑想（マインドフルネス） 13:30～14:00	5	6 ダーツ大会 13:30～14:00	7	8 休み
9 休み	10 ゆるっとストレッチ体操 13:30～14:00	11	12 みんなでトーク! 14:00～14:30	13 手芸でレッスン 13:30～15:00	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 13:30～14:30	18	19 座ってヨガ 13:30～14:00	20 春分の日	21 ピアサポートグループ 13:30～14:00	22 休み
23 休み	24/31	25 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	26 脳トレの時間 13:30～14:00	27 手芸でレッスン 13:30～15:00	28	29/30 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。
- ★ダーツ大会/見て、投げて、楽しい、ダーツです! 景品もありますよ(^_^)
- 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?
- ★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♪