

開所時間 13時～17時です! 2025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
		ゆるっとストレッチ体操 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
6	7	8	9	10	11	12
休み		つぼ体験 14:00～15:00	お花見 13:30～14:30		ほっこりタイム 14:00～15:00	休み
13	14	15	16	17	18	19
休み			フラワーアレンジメント *要予約 必要です!	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	休み
20	21	22	23	24	25	26
休み	珈琲ブレイク 14:00～15:00		座ってヨガ 13:30～14:00	手芸でレッスン 13:30～15:00		休み
27	28	29	30			
休み	脳トレの時間 13:30～14:00	昭和の日	ピアサポートグループ 13:30～14:00		webサイトはこちらから http://www.canan.or.jp	

- 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。
- ★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、楽しんでみませんか?
- 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♪
- ☆(仮)フラワーアレンジメント/参加の方、日程又は、申し込みは、4月初旬までにスタッフにお声かけください