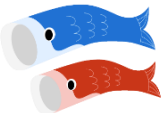


開所時間 13時～17時です! 5月のプログラム

地域活動支援センターカナン

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
webサイトは こちらから http://www.canan.or.jp				手芸で レッスン 13:30～15:00		憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日	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	お休み
11	12	13	14	15	16	17
お休み		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		お休み
18	19	20	21	22	23	24
お休み	珈琲ブレイク 13:30～14:30	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		手芸で レッスン 13:30～15:00	座ってヨガ 13:30～14:00	お休み
25	26	27	28	29	30	31
お休み	ピアサポート グループ 13:30～14:00		脳トレの時間 13:30～14:00			お休み

●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。

○脳トレの時間/ナンプレ、まちがい探し 点つなぎ、などがありますよ。

●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?参加お待ちしてます

●珈琲ブレイク/2ヵ月に1回、講師の方が来られますが、今月は、お越しになりませんが、毎月のおいしいコーヒーとお菓子を楽しんでくださいね。

○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お日にちは、フリースペースになっております♪