

開所時間 13時～17時です! 6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	4	5	6	7
お休み	瞑想（マインドフルネス） 13:30～14:00			手芸で レッスン 13:30～15:00		お休み
8	9	10	11	12	13	14
お休み		ゆるっとスト レッチ体操 13:30～14:00		フラワーア レンジメント 13:30～14:30	ほっこりタイ ム 14:00～15:00	お休み
15	16	17	18	19	20	21
お休み	脳トレの時間 13:30～14:00		座ってヨガ 13:30～14:00		みんなで トーク! 14:00～14:30	お休み
22	23	24	25	26	27	28
お休み	珈琲ブレイク 14:00～15:00 *要予約になり ます。	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		手芸で レッスン 13:30～15:00	脳トレの時間 13:30～14:00	お休み
29	30					
お休み	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、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?参加お待ちしております

●珈琲ブレイク/今月は、講師の方が来られますので、オリジナルコーヒーを味わってみませんか?6月中旬まで、お気軽にスタッフにお声かけ下さいね!

○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♪