開所時間　13時～17時です!　7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
			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		お休み
6	7	8	9	10	11	12
お休み	七夕☆彡	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
13	14	15	16	17	18	19
お休み	座ってヨガ 13:30～14:00			脳トレの時間 13:30～14:00	みんなで トーク! 14:00～14:30	お休み
20	21	22	23	24	25	26
お休み	海の日	珈琲ブレイク 14:00～15:00		手芸で レッスン 13:30～15:00		お休み
27	28	29	30	31		
お休み		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	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。
〇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。
〇脳トレの時間/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）は、リラックスしますよ！
〇七夕☆彡/涼しいお菓子のプレゼントあります。
★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下さいね！
〇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♪