

開所時間 13時～17時です! 8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
		webサイトは こちらから http://www.canan.or.jp			ゆるっとストレッチ体操 13:30~14:00	お休み
3	4	5	6	7	8	9
お休み			ミニ縁日 13:30~15:00	手芸で レッスン 13:30~15:00	瞑想(マインドフルネス) 13:30~14:00	お休み
10	11	12	13	14	15	16
お休み	山の日		お盆休み			
17	18	19	20	21	22	23
お休み	座ってヨガ 13:30~14:00		ピアサポート グループ 13:30~14:00		みんなで トーク! 14:00~14:30	お休み
24	25	26	27	28	29	30, 31
お休み	脳トレの時間 13:30~14:00	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		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をします。*そこまで言うん会/都合によりお休みになる場合があります。
- 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/今月は、お休みになります。
- 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)は、リラックスしますよ!
- ★ミニ縁日/ミニゲーム、みんなでもぐもぐタイム、ひんやりタイムがあります。参加お待ちしてますね。(^^)/
- ★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
- 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いないお日にちは、フリースペースになっております♪