

開所時間 13時～17時です! 9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
	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
7	8	9	10	11	12	13
お休み	射的！ 13:30～14:30	ゆるっとスト レッチ体操 13:30～14:00			ほっこりタイ ム 14:00～15:00	お休み
14	15	16	17	18	19	20
お休み	敬老の日	そこまで言うん会 13:30～14:00 高橋さんの個別 相談 14:00～14:30	珈琲ブレイク 14:00～15:00 *要予約になり ます。		みんなで トーク! 14:00～14:30	お休み
21	22	23	24	25	26	27
お休み	脳トレの時間 13:30～14:00	秋分の日		手芸で レッスン 13:30～15:00	座ってヨガ 13:30～14:00	お休み
28	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。

★射的！/的に当てるゲームになります。楽しんでみませんか？景品もありますよ

○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/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？9月初旬まで、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！ 今月は、(14:00)のみになります。(1人30分程・1名様 スタッフにお声がけしてください)