

開所時間 13時～17時です! 11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
			webサイトは こちらから http://www.canan.or.jp			お休み
2	3	4	5	6	7	8
お休み	文化の日		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
9	10	11	12	13	14	15
お休み	散歩 13:30～14:30		瞑想（マインドフルネス） 13:30～14:00		脳トレの時間 13:30～14:00	お休み
16	17	18	19	22	21	22
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	そこまで言う会 13:30～14:00 高橋さんの個別 相談 14:00～14:30		お休み
23	24	25	26	27	28	29/30
勤労感謝の日	振替休日	臨時休業 大掃除	みんなで トーク! 14:00～14:30			お休み

●みんなでトーク！&そこまで言う会/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。

★散歩/事業所の周りを散歩します、お気軽にご参加下さい。状況により中止になります。

○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）DVDを観ながら、リラックスしてみませんか？

○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 スタッフにお声かけしてください)

♪プログラム、入っていないお日にちは、フリースペースになります。