

開所時間 13時～17時です! 1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
	webサイトは こちらから http://www.canan.or.jp		*年末年始 4日まで お休みです。	元旦		
4	5	6	7	8	9	10
		初詣行 13:30～14:30		座ってヨガ 13:30～14:00	ほっこりタイム 14:00～15:00	お休み
11	12	13	14	15	16	17
お休み	成人の日		瞑想（マインドフルネス） 13:30～14:00	みんなで トーク! 14:00～14:30	手芸で レッスン 13:30～15:00	お休み
18	19	20	21	22	23	24
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 14:00～14:30		珈琲ブレイク 14:00～15:00		お休み
25	26	27	28	29	30	31
お休み	ピアサポート グループ 13:30～14:00		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

●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んでみませんか!

●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。

★珈琲ブレイク/月1度のコーヒーの時間です。香りを楽しみながら、リラックスしてみませんか? お菓子もあります。

★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?

★初詣/近くの神社まで参拝に行きます。天候によっては、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 スタッフにお声がけしてください)

♪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。