

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 初詣 13:30～14:30	7	8 座ってヨガ 13:30～14:00	9 ほっこりタイ ム 14:00～15:00	10 お休み
11 お休み	12 成人の日	13	14 瞑想（マイン ドフルネス） 13:30～14:00	15 みんなで トーク! 14:00～14:30	16 手芸で レッスン 13:30～15:00	17 お休み
18 お休み	19 脳トレの時間 13:30～14:00	20 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	21	22 珈琲ブレイク 14:00～15:00	23	24 お休み
25 お休み	26 ピアサポート グループ 13:30～14:00	27	28 ゆるっとスト レッチ体操 13:30～14:00	29	30 手芸で レッスン 13:30～15:00	31 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。