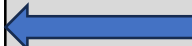


開所時間 13時～17時です 12月のプログラム

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
カナンURL http://www.canan.or.jp/	珈琲ブレイク 14:00～15:00		座ってヨガ 13:30～14:30		みんなで トーク! 13:30～14:00	お休み
7	8	9	10	11	12	13
お休み	ピアサポート グループ 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	瞑想(マイン ドフルネス) 13:30～14:00	脳トレの時間 13:30～14:00		クリスマス会 13:30～15:00 【予約制】		お休み
21	22	23	24	25	26	27
お休み		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		クリスマス🎅 	ゆるっとスト レッチ体操 13:30～14:00	
28	29	30	31			
年末年始休業 1月4日まで						
						

- 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/障がい等を抱えたピア＝仲間が集まり、助け合い学びましょう
- ほっこりタイム/ケアマネージャーさんによる、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♪
- 脳トレの時間/ナンプレ、間違い探し、楽しみながらすっきりしましょう
- 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、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)
- ★珈琲ブレイク/今回は講師の方がいらっしゃいます。一味違う珈琲を提供させていただきます
- ♪予約制となりますのでスタッフにお声がけ下さい。参加おまちしています
- ☆クリスマス会☆/ゲームやビンゴ大会(景品あります)、茶話会ではみんなでケーキを頂きます。参加される方は、500円程度のプレゼントをご用意下さい ※要予約
- 🎁 クリスマス/ささやかなプレゼントをお渡しします(先着順)
- ♪プログラムが入っていない時間はフリースペースとなります。自由にお過ごしください♪