

開所時間 13:00~16:50!

2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	7
お休み	瞑想（マインドフルネス） 13:30~14:00	節分 	みんなでトーク! 14:00~14:30		ダーツ大会 13:30~14:00	お休み
8	9	10	11	12	13	14
お休み		座ってヨガ 13:30~14:00	建国記念日	ピアサポートグループ 13:30~14:00	手芸でレッスン 13:30~15:00	お休み
15	16	17	18	19	20	21
お休み	ゆるっとストレッチ体操 13:30~14:00	そこまで言う会 13:30~14:00 高橋さんの個別相談 14:00~15:00			ほっこりタイム 14:00~15:00	お休み
22	23	24	25	26	27	28
お休み	天皇誕生日	脳トレの時間 13:30~14:00	珈琲ブレイク 14:00~15:00 *要予約になります		手芸でレッスン 13:30~15:00	お休み
						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しについて、交流しています。

○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）は、リラックスしますよ！

★珈琲ブレイク/今月は、講師の方が来られますので一味違う珈琲を味わってみませんか？2月の初旬までに、お気軽にスタッフにお声がけ下さい。

★ダーツ大会/みんなで投げて、見て、楽しんでみませんか？景品あります。

★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？参加お待ちしています

○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)

♪プログラムが入っていないお日にちは、フリースペースになっております♪