

## 2021年12月プログラム

## 地域活動支援センターカナン

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ミーティング 14:00~14:30		マスクケース を作ろう!② 13:30~14:30	休
5	6	7	8	9	10	11
休	ピササポート グループ 13:30~14:00	お抹茶の会 14:00~15:00		編み物の会 13:30~15:00	ほっこりタイ ム 14:00~15:00	休
12	13	14	15	16	17	18
休	ミーティング 14:00~14:30	そこまで言う ん会 13:30~14:00 高橋さん個別 相談 14:00~15:00		フラワーア レンジメント 13:30~14:30		休
19	20	21	22	23	24	25
休	ピササポート グループ 13:30~14:00	クリスマス会 13:30~15:00		編み物の会 13:30~15:00	ゆるっとスト レッチ体操 13:30~14:00	休
26	27	28	29	30	31	
休	脳トレ 13:30~14:00		年末年始休業 			

○ミーティング&そこまで言うん会/病気や生活の悩みについて気軽に話せる時間です。

○お抹茶の会/お話ししながら抹茶をいただきます○編み物の会/講師の先生が丁寧に教えてくれます。

○ほっこりタイム(介護のお話)/高齢者や障がい者の介護についてケアマネージャーさんと話します。質問募集中!○脳トレ/ナンプレや問題を解いて頭を柔らかくします。

○ゆるっとストレッチ体操/DVDを観ながら、軽いストレッチや運動をします。

○マスクケース作ろう!②/前回からの続きです。参加した方のみ、ご参加いただけます。

○高橋さん個別相談/病気や生活面で困っている事を相談してみませんか、予約制ですが空きがある場合もありますので、スタッフにお気軽にお声がけ下さい(1人30分程 2名様)

○クリスマス会/ケーキとお茶を頂きながらビンゴ大会(景品あります)、プレゼント交換、さまざまな企画を考えています、要申込12月7日迄。参加される方は500円程のプレゼントをご用意下さい。



# 地域活動支援センター カナン



いつでも見学できますので遊びにきてください。お待ちしております！

<営業時間> 無料

月曜日～金曜日 13時～17時

上田市中央1-8-8  
鷹匠町2000ビル2F



上田市中央1-8-8鷹匠町2000ビル2F  
TEL 0268-75-6331 FAX 0268-75-6332

