

2022年1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
						年末年始休業
2	3	4	5	6	7	8
		初詣 13:30~14:30		座ってヨガ 13:30~14:00		休
9	10	11	12	13	14	15
休	成人の日	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
16	17	18	19	20	21	22
休	ピアサポート グループ 13:30~14:00	パターゴルフ 大会 13:30~14:30		そこまで言う ん会 13:30~14:00 高橋さんの個 相談 14:00~15:00		休
23	24	25	26	27	28	29
休	ミーティング 14:00~14:30	組みひも 13:30~14:30		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
30	31					
休	ピアサポート グループ 13:30~14:00					

○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!
 ○パターゴルフ大会/景品です、お楽しみに。○組みひも/組みひもプレートを使って、ミサンガ作りをします。
 ○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。
 ○座ってヨガ/イスに座りながらヨガをします、体を伸ばしましょう。
 ○初詣/近くの神社まで参拝に行きます。天候によって、行けない場合もあります。
 ○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)