

2022年2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	5
		ゆるっとストレッチ体操 13:30~14:00		節分	脳トレの時間 13:30~14:00	休
6 休	7 ピアサポートグループ 13:30~14:00	8 お抹茶の会 14:00~15:00	9 フラワーアレンジメント 13:30~14:30	10 編み物の会 13:30~15:00	11 建国記念の日	12 休
13 休	14 サッカー 13:30~15:00	15 ミーティング 14:00~14:30	16 座ってヨガ 13:30~14:00	17	18 ほっこりタイム 14:00~15:00	19 休
20 休	21 ピアサポートグループ 13:30~14:00	22 そこまで言うん会 13:30~14:00 高橋さんの個別相談 14:00~15:00	23 天皇誕生日	24 編み物の会 13:30~15:00	25	26 休
27 休	28 ミーティング 14:00~14:30					

○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。
 ○ピアサポートグループ/障がいや病気を持つことを活かして仲間(=ピア)を支えながらリカバリーを目指します。
 ○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!
 ○脳トレの時間/ナンプレ、間違い探し、簡単な問題などを解いて頭を柔らかくします。
 ○座ってヨガ/イスに座りながら出来る、簡単なヨガをします。
 ○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。
 ○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)
 ○節分/豆まきはありませんが、お菓子の小袋プレゼントあります。
 ○サッカー/近くの公園でサッカーを行います。状況により、中止となります。参加される方は暖かく動きやすい服装でお越しください。持ち物:必要な方は飲み物