

2022年5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	6	7
休	ゆるっとストレッチ体操 13:30~14:00	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ミーティング 14:00~14:30	休
8	9	10	11	12	13	14
休	ミーティング 14:00~14:30	脳トレの時間 13:30~14:30		編み物の会 13:30~15:00	ほっこりタイム 14:00~15:00	休
15	16	17	18	19	20	21
休	ピアサポートグループ 13:30~14:00		工作 (リサイクルクラフト) 14:00~15:00	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	ミーティング 14:00~14:30	休
22	23	24	25	26	27	28
休	ミーティング 14:00~14:30	バトミントン 13:30~14:30		編み物の会 13:30~15:00	瞑想(マインドフルネス) 13:30~14:00	休
29	30	31				
休	サッカー 13:30~15:00	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。
 ○編み物の会/講師の先生が丁寧に教えてくれます。初めての方大歓迎
 ○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。
 ○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。
 ○サッカー&バトミントン/近くの公園で行います。状況により、中止となります。参加される方は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
 ○瞑想(マインドフルネス)/DVDを観ながら、行う瞑想です。今この瞬間に意識を向けて、捕らわれない状態になることを目指します。
 ○工作(リサイクルクラフト)/使わなくなった紙や容器を使って、小物入れ・名刺入れ・ミニバックなど、さまざまなものを作ります。今回のテーマは「立体的なものを作ろう!」
 ○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)



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！

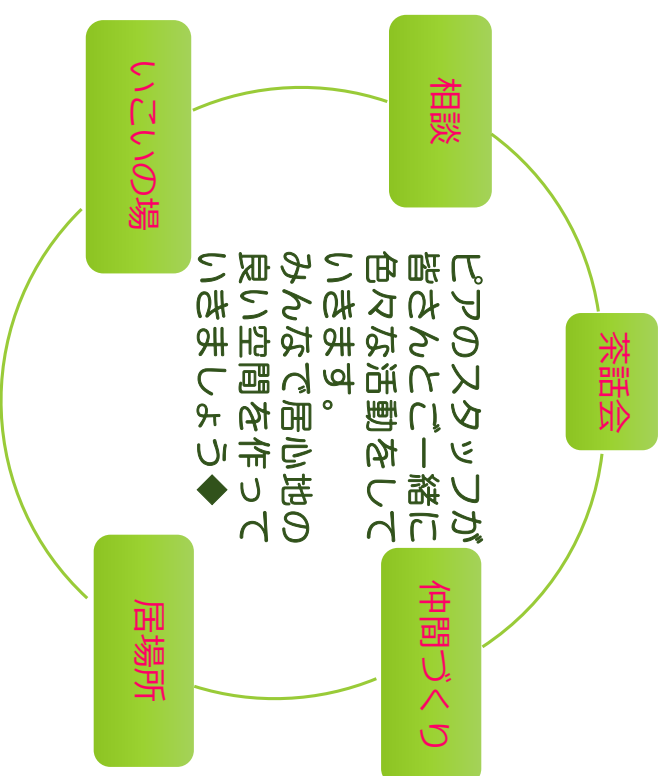
<営業時間> 無料

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



裏面にプログラムがあります。ご覧ください。