

2024年6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 休み
webサイトは こちらから http://www.canan.or.jp						
2 休み	3	4 つぼ体験 14:00~15:00	5	6 ゆるっとスト レッチ体操 13:30~14:00	7 珈琲ブレイク 14:00~15:00	8 休み
9 休み	10 輪投げ大会 13:30~14:30	11	12 脳トレの時間 13:30~14:00	13 手芸で レッスン 13:30~15:00	14 ほっこりタイ ム 14:00~15:00	15 休み
16 休み	17 ピアサポート グループ 13:30~14:00	18	19 瞑想(マイン ドフルネス) 13:30~14:00	20	21	22 休み
23 休み	24	25 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	26 座ってヨガ 13:30~14:00	27 手芸で レッスン 13:30~15:00	28 みんなで トーク! 14:00~14:30	29.30 休み

●みんなでトーク! & そこまで言うん会/最近、嬉しかった出来事について気軽にトークします
○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びましょ!

●ほっこりタイム/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、楽しみながらすっきりしましょう!

●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) DVDを観ながら、リラックスしてみませんか?

○つぼ体験/肩こりや頭痛等の様々な、悩みに効くつぼ療法。堀鍼灸院の山邊先生が施術します。今回のテーマは、「体をケアする、新しいセルフケアです」

●輪投げ大会/見て、投げて、楽しいゲームです、景品もありますよ(^)/

●手芸でレッスン/糸を使ったもの以外に、ミシンを使ったさまざまな小物も作りますよ、チャレンジしてみませんか?

●珈琲ブレイク/月一度のコーヒータイムです! お菓子と一緒に、一息してみませんか?

○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ない時間はフリースペースになります。自由にお過ごしください♪