

# 2024年7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
		ゆるっと ストレッチ 体操 13:30~14:00		みんなで トーク! 14:00~14:30	ダーツ大会 13:30~14:30	休み
7	8	9	10	11	12	13
休み	瞑想 (マインド フルネス) 13:30~14:00	つぼ体験 14:00~15:00		手芸で レッスン 13:30~15:00	ほっこり タイム 14:00~15:00	休み
14	15	16	17	18	19	20
休み	海の日		座ってヨガ 13:30~14:00	脳トレの時間 13:30~14:00	珈琲 ブレイク 14:00~15:00	休み
21	22	23	24	25	26	27
休み	ピアサポート グループ 13:30~14:00	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		手芸で レッスン 13:30~15:00		休み
28	29	30	31			
休み		みんなで トーク! 14:00~14:30		webサイトは こちらから <a href="http://www.canan.or.jp">http://www.canan.or.jp</a>		

- みんなでトーク! & そこまで言うん会/笑いや語りなどで、輪をつないでみませんか? 今月のテーマは「つらい思いをした時、こんな方法もあるよ」です、参加お待ちしております。
- 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う!
- 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。
- ダーツ大会/見て、投げて、楽しいダーツです、景品もありますよ(^)/
- 手芸でレッスン/毛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♪