

2024年10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
休み			ゆるっと ストレッチ 体操 13:30~14:00		脳トレの時間 13:30~14:00	休み
6	7	8	9	10	11	12
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
13	14	15	16	17	18	19
休み	スポーツの日	座ってヨガ 13:30~14:00			みんなで トーク! (仮) 14:00~14:30	休み
20	21	22	23	24	25	26
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	珈琲 ブレイク 14:00~15:00	休み
27	28	29	30	31		
休み		紅葉散歩 13:30~14:30	みんなで トーク! 14:00~14:30	ハロウィン	webサイトは こちらから http://www.canan.or.jp	

- 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「自分の弱さはどこにあるか?」です、スタッフと会話してみませんか?
- 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す。
- ハロウィン/この日は、お菓子配ります(*´▽`*)お楽しみに!
- ほっこりタイム/ケアマネジャーさんによる、日常会話はもちろん介護のお話について、交流しています。
- 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。今回のテーマは先月と同じ、「お灸と鍼の体験」です。
- 紅葉散策/事業所の周りを紅葉散策します♪状況により中止します。
- 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、丁寧に教えて下さいます。
- 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♪