

2024年12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	2	3 瞑想 (マインドフルネス) 13:30~14:00	4	5 脳トレの時間 13:30~14:00	6	7 休み
8 休み	9	10 つぼ体験 14:00~15:00	11	12 手芸で レッスン 13:30~15:00	13 ほっこり タイム 14:00~15:00	14 休み
15 休み	16 みんなで トーク! 14:00~14:30	17 クリスマス会 ★ 13:30~15:00	18 ゆるっと ストレッチ 体操 13:30~14:00	19	20 ピアサポート グループ 13:30~14:00	21 休み
22 休み	23 座ってヨガ 13:30~14:00	24 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	25	26 手芸で レッスン 13:30~15:00	27	28 年始休み ←
29 年末休み	30 年末休み	31 年末休み			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/病気や生活の悩みについてトーク!
- 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/ケアマネージャーさんによる、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「新しい鍼での施術」です。
- ★クリスマス会/ケーキとお茶を頂きながらビンゴ大会、景品あります。プレゼント交換、さまざまな企画を行います。参加される方は500円程度のプレゼントをご用意下さい。
- 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。
- 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♪