

2025年1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 元旦	2 年始休み	3 年始休み	4 年始休み
		webサイトは こちらから http://www.canan.or.jp				
5 年始休み	6 初詣 13:30~14:30	7 つぼ体験 14:00~15:00	8	9 手芸で レッスン 13:30~15:00	10 ほっこり タイム 14:00~15:00	11 休み
						
12 休み	13 成人の日	14 珈琲 ブレイク 14:00~15:00	15	16 瞑想 (マインド フルネス) 13:30~14:00	17 みんなで トーク! 14:00~14:30	18 休み
19 休み	20 ピアサポート グループ 13:30~14:00	21	22 ゆるっと ストレッチ 体操 13:30~14:00	23 手芸で レッスン 13:30~15:00	24 脳トレの時間 13:30~14:00	25 休み
26 休み	27 座ってヨガ 13:30~14:00	28 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	29	30 みんなで トーク! 14:00~14:30	31	

- 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す。
- ★初詣/近くの神社まで参拝に行きます。天候によっては、行かない場合があります。
- 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、未定ですが、参加お待ちしております!
- ★手芸でレッスン/講師の先生と手芸と小物作りを楽しんでみませんか?参加お待ちしております。
- 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♪