

2022年4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
						休
3	4	5	6	7	8	9
休	ピアサポートグループ 13:30~14:00	お抹茶の会 14:00~15:00		ミーティング 14:00~14:30	ほっこりタイム 14:00~15:00	休
10	11	12	13	14	15	16
休	お花見 13:30~14:30		工作（リサイクルクラフト） 14:00~15:00	編み物の会 13:30~15:00	ミーティング 14:00~14:30	休
17	18	19	20	21	22	23
休	ミーティング 14:00~14:30	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	ゆるっとストレッチ 13:30~14:00		輪なげ大会 13:30~14:30	休
24	25	26	27	28	29	30
休	サッカー 13:30~15:00		ミーティング 14:00~14:30	編み物の会 13:30~15:00	昭和の日	休

- ミーティング&そこまで言うん会/病気や生活の悩みについて気軽に話せる時間です。
- ピアサポートグループ/障がいや病気を持つことを活かして仲間（=ピア）を支えながらリカバリーを目指します。
- お抹茶の会/気軽に体験できます。ご自分でお茶をたてることも出来ます。
- 編み物の会/講師の先生が丁寧に教えてくれます。
- ほっこりタイム（介護のお話）/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！
- ゆるっとストレッチ体操/DVDを観ながら、軽いストレッチや運動をします。
- サッカー/近くの公園でサッカーを行います。状況により、中止となります。参加される方は暖かく動きやすい服装でお越しください。持ち物：必要な方は飲み物
- 輪なげ大会/景品です、お楽しみに！
-
- 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、予約制ですが空きがある場合もありますので、スタッフにお気軽にお声がけ下さい（1人30分程 2名様）