

地域活動支援センターののいち 月間予定表

開所:月~土9:00~17:00

日・祝日お休み

令和7年 12月



LINEで予定表が見れるよ!



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2 11:00~ 出張 ソラカフェ	3	4	5 14:30~ ヨーガ療法	6 13:30~ ストレッチ 14:00~ 茶話会
7	8	9 クリスマス 企画 	10 15:00~ リラックス タイム	11	12 14:30~ 体力づくり	13 13:30~ ストレッチ
14	15	16 10:45~ ヨーガ療法	17	18 13:30~ みんなで クラフト	19 10:30~ 作って 食べよう	20 13:30~ ストレッチ
21	22 10:30~12:00 この時間帯は和 室コーナーを利 用できません。 (↓下記参照)	23 10:30~ OMM	24 15:00~ リラックス タイム	25 11:00~ 出張 ソラカフェ	26 11:00~ 障害者ビジネス クール体験会 14:30~ 体力づくり	27 13:30~ ストレッチ
28	29	30 12月30日~1月3日 まで閉所とさせていただきます。	31	※  は閉所日です。  はキッチンカーが来ます。		

リラックス
タイム

スイーツ、飲み物などでリラックス。
寒い時期はハンドバスもします。

体力づくり
ストレッチ

エクササイズ、散歩、卓球、ボッチャなど。
ストレッチ、ゴム体操など。

作って
食べよう

簡単に作れるものを買いに行き作ります。 茶話会
参加には予約、材料費が必要です。

行事を決めたり、センターのことを話し合つたりします。

みんなで
クラフト

皆で話し合い調べたり作ったりします。 材
料費のみいただきます。

OMM

オープンマインドミーティングの略です。メンタ
ルヘルスボランティアとお話しします。

ヨーガ療法

心の落ち着き、質の良い睡眠、ストレス低減、
集中力の向上などに効果があります。

出張
ソラカフェ

利用者の方が中心となって、ときわ病院の外
来へ出張して喫茶活動をしています。

※22日は認知症にかかる人がお話をするために和室コーナーを利用します。ご了承ください。

〒921-8834

野々市市中林4-120

TEL 076-248-6565

