

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に行き作ります。
参加には予約、材料費が必要です。

茶話会 行事を決めたり、センターのことを話し合っ
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日は認知症にかかわ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

