

# 地域活動支援センターののいち 月間予定表

開所:月～金9:00～17:00／第1・第3土9:00～12:15  
日・祝日お休み

LINEで予定表が見れるよ!

令和8年

1月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		※  は閉所日です。		1月4日まで閉所とさせていただきます。 今年もよろしくお願いいたします。		
4	5	6	7 15:00～ リラックス タイム	8	9 14:30～ ヨーガ療法	10
11	12 成人の日	13 11:00～ 出張 ソラカフェ	14	15 13:30～ みんなで クラフト	16 10:30～ 作って 食べよう 14:30～ 体力づくり	17 10:30～ ストレッチ 11:00～ 茶話会
18	19 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)	20 10:45～ ヨーガ療法	21 15:00～ リラックス タイム	22 11:00～ 障がい者ビジネ ススクール体験	23	24
25	26	27 10:30～ OMM	28	29 11:00～ 出張 ソラカフェ	30 14:30～ 体力づくり	31

**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、ポッチャなど。  
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。

※19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

