

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!

1月



令和8年

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 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ひいたします。	2 3
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 エクササイズ、散歩、卓球、ボッチャなど。
ストレッチ 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。
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つた
ります。

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。

※19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

