

かんらん通信



「かんらん」のプログラムを一部紹介させていただきます！
自由参加ですので、参考までにご覧いただけたらと思います♡

銚子市地域活動支援センターかんらん
〒288-0043 千葉県銚子市東芝町5-1
TEL:0479-24-7730
開所時間:9:00~16:30
日・月・祝日休み(月曜が祝日の場合は翌日休み)

ご参加ください R6年 2月

リラックスプログラム 無料

エステの日 おすすぬ!

足つぼセルフマッサージ
DVDを見ながら、セルフマッサージしていきます。
足の裏のつぼがたくさんあり、知っておくと知識になります！マッサージした後は、白湯を飲んで

美顔器を使って、本格的なセルフエステですよ～。
洗顔料・パック・保湿クリーム等全部そろっています！
今よりも更に美しさが増しますよ～。リフレッシュ！

セルフハンドマッサージ
DVDを見ながら、セルフマッサージ。手を洗って、オイルをたっぷり塗ってツボを押しながらマッサージ。仕上げに、ハンドクリームをたっぷりつけて完了！

アロマでリラックス
YouTubeを見ながらマインドフルネスtime。
アロマでリラックス効果を促し、自己解放をしていきます。
ストレス解消！！

カフェ気分プログラム 有料

一人時間を過ごすもよし！
交流しながら過ごすもよし！
ゆったり過ごしませんか～

ドリンク喫茶
月に数回開催しています。
ドリンクメニューがメインのプログラムです。季節のメニューもあります。今は、ホットチョコレートやホットメニューが人気です！
アイスが乗ったフロートも皆好きです！

かんらんカフェ
土曜日に不定期開催しています。
気まぐれで、手作りケーキやパフェ等をご用意している時もあります！
ティータイムをゆったりと過ごしませんか～。

クレープ・パンケーキの日

月に1回開催しています。
クレープの日は「9」がつく日に開催しています。
パンケーキも月に1回開催しています。お絵かきパンケーキだったり、その時によって変わります。
好きに焼いて

かんらん喫茶
不定期に土曜日開催しています。
気まぐれのランチを提供する時もあります。だいたい、2種類のメニューを用意しています。
少ない人数で作っているのでドタバタですが、お時間ある方は是非お越しください～。

他のプログラム

書道の日 無料
月に2回開催しています。
筆に集中して書く時間は、とても穏やかで精神統一できます。
色々な字体を学べるので有意義な時間を過ごせます★

べっこう飴作り!
実験みたいで楽しい～。

ダイヤモンドアート作品!
しゃれこうべって分かります？

スムージーの日 有料
毎週火曜日に開催しています。
整腸作用を意識して、ヨーグルト、バナナ、プルーン、牛乳、ブルーベリー等を入れて作っています。甘味ははちみつを使っています。

カレーの日 有料
月に1回 第2土曜日に開催。
職員が作る愛情たっぷりのカレーです。お米は、白米か玄米かで選べます。サラダ付き！

R6年2月ピアサポート 「私の自慢 趣味・特技を紹介しよう！」





自分お菓子作り
THE・茶色の
仕上がりにになりました



濃厚チョコブラウニーと焼きドーナツ、クランキーチョコを作りました〜。シックな仕上がりに笑



ホットプレートで豪快に作りました。色鮮やか♡お好みで、コチュジャンを付けて♡

笑いが絶えないビビンバ作りでした！人参の千切りでは、スライサーを買って！と熱い要望をいただきました(笑)

トラ模様の恵方巻作り



鬼のトラ模様たまご焼きを各自で作りました。たっぷり具材を入れて巻きました。



野菜たっぷりカうどん
体が温まりました★

うどんの味付けと麺の茹で加減はお好みで。お餅も入ってボリュームUP。ニラたまごかけも。

かんらん喫茶



抹茶わらび餅風 シフォンケーキ & 水ようかん わらび餅風 パフェ



そばめしランチ

焼きそば麺を、ひたすらみじん切り。味付けは、各々で行っています〜。



カノムトウキョー
作りのはずが
お絵かきカノムになりました。

皆すごい上手！！可愛い！



作品展

ふくろう親子のストラップ可愛い！

ビーズプレスレット 素敵！

つまみ細工あでやかですね♡



本気の人生ゲーム



お抹茶の日 力作業のわらび餅風作り！！
～茶菓子付き～

「かんらん」で一緒に過ごしませんか？
銚子市内に住民票があり、障がい者手帳や自立支援医療をご利用の方、所持していなくても精神科・心療内科に通っている18歳以上の方。

募集中!

ピア相談しませんか？
精神の病気を経験しているピアサポーター(ピアスタッフ)による、個別面談(第2・4木曜午後)を行っています。相談時間は1時間程度です。本人以外でも家族の方の相談も受け付けております。お気軽に0479-24-7730までお問合せ下さいませ。