



ショートケア 3月予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 フリートーク 瞑想法	2	3
4	5 ドラマセラピー	6 季節のプログラム 筋弛緩訓練	7	8	9 ロゴセラピー	10 こもれび プログラム
11	12 ヨガオブボイス	13 CBT-Master	14 	15 運動プログラム	16 ワーク トレーニング	17 森田療法 ※午後実施
18	19 ドラマセラピー	20	21	22 マインドフルネス	23 Aoiジョブ	24
25	26 ヨガオブボイス	27 CBT-Beginner	28	29 ストレスマネジメント 自律訓練法	30	31 リワーク フォロー