



ショートケア 5月予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 季節のプログラム 筋弛緩訓練	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 	5 こどもの日
6 	7 ドラマセラピー	8 CBT-基礎	9	10	11 フリートーク 瞑想法	12 こもれび プログラム
13	14 ヨガオブボイス	15	16	17 運動プログラム	18 ワーク トレーニング	19 PM 森田療法6
20	21 ドラマセラピー	22 CBT-Beginner	23	24 マインドフルネス	25	26 リワーク フォロー
27	28 ヨガオブボイス	29 CBT-Master	30	31 運動プログラム		

● 季節のプログラム(5/1):外出

● こもれびプログラム(5/12):ロカボフード作り