



ショートケア 8月予定



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------|------------------------|----|-----------------------|---------------------|--------------------|
| | | | 1 | 2 フリートーク 瞑想法 | 3 | 4 |
| 5 | 6 ドラマセラピー | 7 季節のプログラム 筋弛緩訓練 | 8 | 9 運動プログラム | 10 ワーク トレーニング | 11 山の日 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 PMこもれび プログラム | 17 | 18 PM森田療法2 |
| 19 | 20 ヨガオブボイス | 21 CBT-Beginner | 22 | 23 運動プログラム | 24 ワーク トレーニング | 25 リワーク フォロー |
| 26 | 27 ドラマセラピー | 28 CBT-S 問題解決療法 | 29 | 30 | 31 オリエンテー ション | |

・季節のプログラム(8/7):けしごむはんこ作り

・こもれびプログラム(8/16):まんだらぬりえ