



ショートケア 10月予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ドラマセラピー	季節のプログラム 筋弛緩訓練		フリートーク 瞑想法	ワーク トレーニング	
7	8 体育の日 	9	10	11	12	13
				ストレスマネジメント 自律訓練法		ももくりカフェ
14	15	16	17	18	19	20
	ヨガオブボイス	CBT-基礎		PMこもれび プログラム		PM森田療法3
21	22	23	24	25	26	27
		CBT-Beginner		運動プログラム	パソコン入門	リワーク フォロー
28	29	30	31			
	ドラマセラピー	CBT-Master				

・季節のプログラム(10/2):プラバンづくり

・こもれびプログラム(10/18):写経