



ショートケア 12月予定



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

・季節のプログラム(12/4):創作&室内装飾

・こもれびプログラム(12/20):スクラッチアート