



ショートケア 1月予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 元日	2	3 	4 季節のプログラム 筋弛緩訓練	5 ももくりカフェ
6	7 ドラマセラピー	8 CBT-基礎	9	10 フリートーク 瞑想法	11	12
13	14	15 CBT-Beginner	16	17 マインドフルネス	18	19 森田療法 ※午後実施
20	21 ヨガオブボイス	22 	23	24 PMこもれび プログラム	25 パソコン入門	26 リワーク フォロー
27	28 ドラマセラピー	29 オリエンテー ション	30	31 運動プログラム		