



# ショートケア 2月予定



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

・季節のプログラム(2/5)…共同絵画

・こもれびプログラム(2/21)…簡単クッキング