



ショートケア 3月予定



日	月	火	水	木	金	土
					1 ワーク トレーニング	2
3	4 ドラマセラピー	5 季節のプログラム 筋弛緩訓練	6	7 マインドフルネス	8	9 ももくりカフェ
10	11 ヨガオブボイス	12 CBT-基礎	13	14 PMこもれび プログラム	15	16 PM森田療法
17	18 ドラマセラピー	19	20	21 春分の日	22 パソコン入門	23 リワーク フォロー
24/31	25 ヨガオブボイス	26 CBT-S 問題解決療法	27	28 運動プログラム	29	30

・季節のプログラム(3/5)・・・お菓子作り ・こもれびプログラム(3/14)・・・写経