



# ショートケア 4月予定



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

季節のプログラム(4/2):春のお散歩

こもれびプログラム(4/11):簡単クッキング