



# ショートケア 5月予定



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

・季節のプログラム(5/7):共同絵画 ・こもれびプログラム(5/9):創作活動(プラバン/スクラッチアート)