



# ショートケア 3月予定



| 日  | 月             | 火   | 水  | 木                    | 金                      | 土                  |
|----|---------------|---|----|----------------------|------------------------|--------------------|
| 1  | 2<br>ドラマセラピー  | 3<br>マインドフルネス   | 4  | 5<br>PMこもれび<br>プログラム | 6<br>季節のプログラム<br>筋弛緩訓練 | 7                  |
| 8  | 9<br>ヨガオブボイス  | 10<br>CBT-基礎  | 11 | 12<br>フリートーク<br>瞑想法  | 13                     | 14<br>PM森田療法       |
| 15 | 16<br>ドラマセラピー | 17<br>     | 18 | 19<br>運動プログラム        | 20<br>春分の日             | 21                 |
| 22 | 23<br>ヨガオブボイス | 24<br>CBT-Beginner  | 25 | 26                   | 27<br>ワーク<br>トレーニング    | 28<br>リワーク<br>フォロー |
| 29 | 30<br>ドラマセラピー | 31<br> |    |                      |                        |                    |

・こもれびプログラム(3/5):コラージュ ・季節のプログラム(3/6):紙粘土アート