




ショートケア 6月予定



日	月	火	水	木	金	土
31 	1	2 リラクゼーション (マインドフルネス)	3	4 リラクゼーション (簡単ストレッチ)	5 CBT-基礎	6
7	8 アートプログラム (プラバン)	9 PMももくり カフェ	10	11	12 CBT-Beginner	13
14	15	16 リラクゼーション (マインドフルネス)	17	18 リラクゼーション (簡単ストレッチ)	19 CBT-S 問題解決療法	20
21	22 PMアートプログラム (コラージュ)	23 	24	25 リラクゼーション (簡単ストレッチ)	26 パソコン 入門	27
28	29	30 リラクゼーション (マインドフルネス)				