
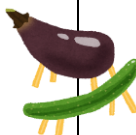






ショートケア 8月予定



日	月	火	水	木	金	土
26						1
2	3	4 PMこもれび プログラム	5	6 リラクゼーション (マインドフルネス)	7 CBT-基礎	8
9	10 山の日	11 リラクゼーション (5くらぐ体操)	12	13	14 	15
16	17 ドラマセラピー ※	18 	19	20	21 CBT-Beginner	22 リワーク フォロー
23	24	25 リラクゼーション (アロマクラフト)	26	27 リラクゼーション (簡単ストレッチ)	28	29
30	31 パソコン 入門					

・こもれびプログラム(8/4)…コラージュ

・ドラマセラピー(8/17)は、コロナウィルス感染対策のため瞑想的イメージング等のワークが中心となります。

平時の内容とは異なりますのでご了承ください。