



# ショートケア 10月予定



日	月	火	水	木	金	土
27				1	2	3 ももくりカフェ
4	5 季節のプログラム 筋弛緩訓練	6 	7	8 こもれび プログラム	9 リラクゼーション (マインドフルネス)	10
11	12	13 CBT-基礎	14	15 リラクゼーション (簡単ストレッチ)	16 リラクゼーション (マインドフルネス)	17 
18 	19	20 PMこもれび プログラム	21	22 リラクゼーション (簡単ストレッチ)	23	24 リワーク フォロー
25	26 パソコン 入門	27 CBT-Beginner	28	29	30 リラクゼーション (マインドフルネス)	31

・季節のプログラム(10/5):ハロウィンキャンドル作り

・こもれびプログラム(10/8):写経&らくらくヨガ

・PMこもれびプログラム(10/20):ふわふわねんど