





# ショートケア 11月予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6 	7
8	9 CBT-基礎	10	11	12 こもれび プログラム	13 リラクゼーション (マインドフルネス)	14
15	16	17 季節のプログラム 筋弛緩訓練	18	19 リラクゼーション (簡単ストレッチ)	20	21 リラクゼーション (アロマクラフト)
22	23 勤労感謝の日	24 PMこもれび プログラム	25	26	27 リラクゼーション (マインドフルネス)	28 リワーク フォロー
29	30 CBT-Beginner					

※ こもれびプログラム(11/12AM、11/24PM)、季節のプログラム(11/17)の実施内容については別紙ポスターをご覧ください