



ショートケア 12月予定



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

・季節のプログラム(12/15):クリスマスアート

・こもれびプログラム(12/10):アロマクラフト ・PMこもれびプログラム(12/22):ポップアップカード作り