



ショートケア 1月予定



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

・季節のプログラム(1/7):書き初め

・こもれびプログラム:フィンガーペインティング&ヨガ(1/14)、写経&ヨガ(1/21)