



ショートケア 8月予定



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

こもれびプログラム:オリジナルノート作り(8/5)、8/26の内容は院内掲示のポスターをご確認ください。

季節のプログラム:内容は院内掲示のポスターをご確認ください。