



# ショートケア 10月予定



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

・季節のプログラム(10/12):消しゴムはんこ