





# ショートケア 11月予定



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

・季節のプログラム(11/9):お散歩(雨天時:アロマクラフト)

・こもれびプログラム:写経&らくらくヨガ(11/11)、コラージュ(11/25)