



# ショートケア 12月予定



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

・こもれびプログラム:ポップアップカード作り(12/9)、アロマクラフト(12/23)

・季節のプログラム:クリスマス装飾づくり・飾りつけ(12/14)