



# ショートケア 1月予定



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

・季節のプログラム(1/11):書き初め

・こもれびプログラム:各日の内容は院内掲示のポスターをご覧ください。