



ショートケア 3月予定



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

・季節のプログラム(3/8):羊毛フェルト

・こもれびプログラム(3/24):ふわふわ粘土