



ショートケア 4月予定



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

・季節のプログラム(4/19):パステルアート

・こもれびプログラム(4/28):内容は院内掲示のポスターをご確認ください。