





ショートケア 5月予定



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

※ 土曜のマインドフルネスは、就労で平日実施のマインドフルネスに参加できない方向けです。内容はどちらも変わりません。

・季節のプログラム(5/10):パステルアート

・こもれびプログラム:内容は院内掲示のポスターをご確認ください。