



ショートケア 6月予定



日	月	火	水	木	金	土
29			1	2	3 CBT-基礎	4 土曜の マインドフルネス
5	6 マインドフルネス	7	8	9 こもれび プログラム	10 CBT-Beginner	11
12	13	14 季節のプログラム 筋弛緩訓練	15 	16	17 CBT-S 問題解決療法	18 PM森田療法
19	20 ももくりカフェ	21	22	23 こもれび プログラム	24 ワーク トレーニング	25
26	27 マインドフルネス	28 簡単 ストレッチ	29	30 NEW こころとからだの 栄養プログラム		

・季節のプログラム(6/14):アロマで除湿剤づくり

・こもれびプログラム:内容は院内掲示のポスターをご覧ください(6/9、6/23)