



ショートケア 7月予定



日	月	火	水	木	金	土
26					1 CBT-基礎	2
3	4 マインドフルネス	5 	6 こもれびプログラム	7	8	9 土曜の マインドフルネス
10	11 ももくりカフェ	12 季節のプログラム 筋弛緩訓練	13	14	15 CBT-Beginner	16 PM 森田療法
17	18 海の日	19	20	21 こもれび プログラム	22 CBT-Master	23
24/31	25 マインドフルネス	26 簡単 ストレッチ	27	28 こころとからだの 栄養プログラム	29 ワーク トレーニング	30

・こもれびプログラム:各日のプログラム内容は院内掲示のポスターをご覧ください。

・季節のプログラム:芸術鑑賞(静岡市美術館)