

# ショートケア 8月予定

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

・こもれびプログラム:マンダラ塗り絵(8/4)、ちぎり絵(8/18)

・季節のプログラム(8/23):フィンガーペイント