



ショートケア 9月予定



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

こもれびプログラム:ふわふわねんど(9/8)、アロマクラフト(9/15)

季節のプログラム:お月見アート(9/13)