

	月	火	水	木	金	土 1	日 2
am							
pm							
	3	4	5	6	7	8	9
am	フォーカシング (石澤)	コラージュ (ヘグニーほか)	PCワーク (薄田)	朗読 ※1 (ヘグニー・三浦)	新聞 (小林・久田)		
pm	DVD (石澤)	風船バレー (ヘグニー・三浦ほか)	認知行動療法 (小林)	マインドフルネス (小山)	卓上ゲーム (小林・久田)		
	10	11	12	13	14	15	16
am	脳トレ (久田)	料理 ※2 (薄田・三浦・ヘグニー)	作品紹介 (薄田)	森田療法 (石澤)	手工芸 (小林・久田)		
pm	ヨガ (千葉先生)	ずぼらヨガ (小山・三浦・ヘグニー)	認知行動療法 (小林)	マインドフルネス (小山)	卓球 (小林・久田)		
	17	18	19	20	21	22	23
am	読書 ※3 (久田)	企画書作り (ヘグニー・三浦)	PCワーク (薄田)	SST (仁木)	作文 (小林・久田)		
pm	動作法 (石澤)	生け花 (小山・ヘグニー・三浦)	認知行動療法 (小林)	マインドフルネス (小山)	プログラム ミーティング		
	24	25	26	27	28	29	30
am	キャリアデザイン (久田)	アートセラピー (三浦ほか)	ストレスコーピング (薄田)	SST (仁木)	検定 (小林・久田)		
pm	太極拳 (高崎先生)	外出 (ヘグニー)	対人関係療法 (小林)	アサーション (小山)	大掃除&お茶会 (小林・久田)		

※1: 適当な本がお手元があれば各自でお持ちください。スタッフも数冊ご用意いたします。

※2: 料理の材料費は自己負担です。平均250~350円程度かかります。

※3: 各自がご持参の本をお読みいただくプログラムです。最後に読まれた本について発表をしていただきます。