

7月のスケジュール（6月21日版）

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
am	ジグソーパズル (石澤)	コラージュ (ハグニ)	料理 ※2 (薄田)	卓上ゲーム (三浦)	新聞 (小林・久田)		
pm	風船バレー (石澤)	朗読 ※1 (三浦)	手工芸 (薄田)	マインドフルネス (小山)	DVD		
	8	9	10	11	12	13	14
am	フォーカシング (石澤)	作品紹介 ※3 (ハグニ・薄田)	PCワーク (薄田)	企画書作り (三浦)	検定 (小林・久田)		
pm	ヨガ (千葉先生)	ずぼらヨガ (三浦)	認知行動療法 (小林)	マインドフルネス (小山)	卓球 (小林・久田)		
	15	16	17	18	19	20	21
am		川柳 (ハグニ)	インカソーグループ (石澤)	SST (仁木)	プログラム ミーティング		
pm		外出 (三浦)	認知行動療法 (小林)	マインドフルネス (小山)	リカバリー・カレッジ 講座「睡眠」 ※4		
	22	23	24	25	26	27	28
am	脳トレ (久田)	生け花 (ハグニ)	PCワーク (薄田)	SST (仁木)	キャリアデザイン (久田)		
pm	動作法 (石澤)	太極拳 (高崎先生)	認知行動療法 (小林)	アサーション (小山)	大掃除&お茶会 (小林・久田)		
	29	30	31				
am	森田療法 (石澤)	料理 ※2 (ハグニ)	ストレッチ (薄田)				
pm	リディカッション (石澤)	アートセラピー (三浦)	対人関係療法 (小林)				

※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: 各自が好きな作品(本・映像・音楽・品物など)をご紹介いただくプログラムです。紹介したいものをご持参いただいたり、ネット上の情報をご紹介いただきます。

※4: 三鷹ネットワーク大学で行われる講座を聞きに行きます。(会場までの交通費は自己負担になります。)