

## 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-)	インカウサーグループ (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-)	ストレッチング (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。)