

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|--|-------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|------------|----|
| | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 10:30~ | <input type="checkbox"/> 心理系プログラムは毎回60~90分となりますので、ご了承願います。 <input type="checkbox"/> ヨガマットを永く清潔にご利用頂くため、マットご使用の際はバスタオルを持参して頂きますよう、ご協力よろしくお願います。 <input type="checkbox"/> 五十嵐こころのクリニック デイケア リサーフ Tel:0774-68-2203 | | | | 切り絵 | | |
| 13:30~ | | | | | テーマトーク | | |
| | | | | | つぼ押しエクササイズ | | |
| | | | | | 不眠症の認知行動療法 | | |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| AM | ストレッチポールエクササイズ | 卓球 | はじめての水墨画 | ヨガ | 切り絵 | | |
| | 彫刻・レザークラフト | 書道 | リラックスアロマヨガ | パソコン教室 | ゆるすいっち | | |
| PM | 俳句で心を豊かにしよう | ストリートダンス | 健美操 | ワーク・デザイン | ミュージックスタジオ | | |
| | 哲学カフェ@リサーフ 「信用・信頼」とは？ | はじめての将棋 | グループアプローチ | 囲碁 | テーマトーク | | |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| AM | 卓球 | 自分の芯を作るピラティス | リズムトレーニング&ストレッチ | ヨガ ・ イージー当事者研究 | 切り絵 | | |
| | 彫刻・レザークラフト | 書道 | グループアプローチ | リサーフガイド (ご利用間もない方向け) | テーマトーク | | |
| PM | やさしい自力整体 | リズムストレッチ | 自己効力感を高めよう | コミュニケーショントレーニング | つぼ押しエクササイズ | | |
| | EIGO de hanaso * | なんでもありPG。 (アロマワックス・ハーバリウム) | かねつきメソッド 棒体操 | 手話 | 看護師の健康講座 (寒暖差疲労) | | |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| AM | ストレッチポールエクササイズ | 自分の芯を作るピラティス | 春分の日 | | ヨガ | 切り絵 | |
| | 彫刻・レザークラフト | 書道 | | | パソコン教室 | ゆるすいっち | |
| PM | パステル和アート | ストリートダンス | | | ワーク・デザイン | ミュージックスタジオ | |
| | 笑いヨガ | ワラ細工 | | | 用中文教太極拳 | テーマトーク | |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| AM | 卓球 | 自分の芯を作るピラティス | リズムトレーニング&ストレッチ | ヨガ ・ イージー当事者研究 | 切り絵 | | |
| | 彫刻・レザークラフト | 書道 | グループアプローチ | リサーフガイド (ご利用間もない方向け) | テーマトーク | | |
| PM | EIGO de hanaso * | リズムストレッチ | 自己効力感を高めよう | 芸術療法(カラーージュ) | つぼ押しエクササイズ | | |
| | 哲学カフェ@リサーフ 「お金」とは何か? | ワラ細工 | 姿勢改善教室 | 手話 | 看護師の健康講座 (花粉症) | | |

リサーフガイド...対象:ご利用間もない方(はじめて~利用回数が10回程度まで), 前のご利用から間が空いている方。ガイダンスを行います。
 木曜のプログラム以外にも、個別リサーフガイドを実施しております。(月~金9:45~10:15, 14:45~15:15)スタッフにぜひお声かけ下さい。