


	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
10:30~	ストレッチボールエクササイズ  	イージーピラティス 	はじめての水墨画 	ヨガ   ・ イージー当事者研究 	テーマトーク 		
	彫刻 ・ レザークラフト	書道 13:30-15:30	リラクサアロマヨガ 	リサーチガイド (ご利用間もない方向け)	ゆるすいっち		
13:30~	俳句で心を豊かにしよう 	はじめての将棋  	健美操 	セルフ・コンパッション	ミュージックスタジオ 		
	哲学カフェ@リサーチ 「責任」とは何か?	リズムストレッチ  	グループアプローチ 	手話 	切り絵		
	10	11	12	13	14	15	16
AM	卓球  	イージーピラティス 	やせストレッチ  	ヨガ  	切り絵		
	彫刻 ・ レザークラフト	書道	グループアプローチ 	パソコン教室	テーマトーク 		
PM	やさしい自力整体 	ストリートダンス  	セルフマネジメント 「医療者との関係」	ストレスマネジメント	つぼ押しエクササイズ 		
	EIGO de hanaso *  	ワラ細工	かねつきメソッド 棒体操	詩を詠む会 	看護師の健康講座 (逆流性食道炎)		
	17	18	19	20	21	22	23
AM	ストレッチボールエクササイズ  	イージーピラティス 	はじめての水墨画 	ヨガ   ・ イージー当事者研究 	テーマトーク 		
	彫刻 ・ レザークラフト	書道	リラクサアロマヨガ 	リサーチガイド (ご利用間もない方向け)	ゆるすいっち		
PM	パステル和アート 	リズムストレッチ  	かねつきメソッド 棒体操 ・ 囲碁  	セルフ・コンパッション	ミュージックスタジオ 		
	笑いヨガ 	なんでもありPG。 (アロマワックス、アロマキャンドル、ハーバリウム)	グループアプローチ 	手話 	切り絵		
	24	25	26	27	28	29	30
AM	卓球  	椅子ヨガ 	やせストレッチ  	ヨガ  	切り絵		
	彫刻 ・ レザークラフト	書道	グループアプローチ 	詩を詠む会  パソコン教室	テーマトーク 		
PM	EIGO de hanaso *  	ストリートダンス  	姿勢改善教室	臨床動作法	つぼ押しエクササイズ 		
	哲学カフェ@リサーチ 「時間」とは何か?	ワラ細工	セルフマネジメント 「災害」	用中文教太極拳 	看護師の健康講座 (腰痛)		
AM	<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ひします。 <input type="checkbox"/> 五十嵐こころのクリニック デイケア リサーチ Tel:0774-68-2203						
PM	 :new  :講師  :オンライン対応						

 :ドリンクつき
 :ドリンク、お菓子つき
 :スポーツドリンクつき
 :一保堂のお茶と和菓子つき
 :中華風アミューズつき
 :フレッシュジュースつき

リサーチガイド…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)、前回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、個別リサーチ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。