

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
10:30~	ストレッチボールエクササイズ  	イーजी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	リラックスアロマヨガ 	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  ・ 囲碁  	家族療法 	ミュージックスタジオ 		
	哲学カフェ@リサーチ 「自立」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		
	8	9	10	11	12	13	14
AM	卓球  	イーजी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「家族」 	アンガーマネジメント 	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 (自律神経①)		
	15	16	17	18	19	20	21
AM	海の日	イーजी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 		
		書道	リラックスアロマヨガ 	リサーチガイド (ご利用間もない方向け)	ゆるすいっち		
PM		リズムストレッチ  	卓球  	家族療法 	ミュージックスタジオ 		
		なんでもありPG。 (アロマワックス, アロマキャンドル, ハーブパルク)	グループアプローチ 	手話 	切り絵		
	22	23	24	25	26	27	28
AM	卓球  	イーजी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 	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 	アンガーマネジメント	つぼ押しエクササイズ 		
	哲学カフェ@リサーチ 「恋」とは何か? 	ワラ細工	セルフマネジメント「休養」	用中文教太極拳 	看護師の健康講座 (自律神経②)		
	29	30	31	<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 リサーチ Tel:0774-68-2203			
AM	卓球  	椅子ヨガ 	はじめての水墨画 				
	彫刻 ・ レザークラフト	書道	卓球  				
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				
	哲学カフェ@リサーチ 「忍耐」とは何か? 	なんでもありPG。 (〔未定〕講師募集中!)	グループアプローチ 	 :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。