

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
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 リサーチ Tel:0774-68-2203			ヨガ ・ イージー当事者研究 リサーチガイド (ご利用間もない方向け)	テーマトーク ゆるすいっち		
13:30~				家族療法 手話	ミュージックスタジオ 切り絵		
	5	6	7	8	9	10	11
AM	ストレッチボールエクササイズ 彫刻 ・ レザークラフト	イージーピラティス 書道 13:30-15:30	はじめての水墨画 リラックスアロマヨガ	ヨガ パソコン教室	切り絵 テーマトーク		
PM	俳句で心を豊かにしよう 哲学カフェ@リサーチ 「教育」とは何か?	はじめての将棋 ストリートダンス	健美操 ・ 囲碁 グループアプローチ	アンガーマネジメント 詩を詠む会	つぼ押しエクササイズ 看護師の健康講座 (筋弛緩法)		
	12	13	14	15	16	17	18
AM	振替休日	ストレス解消ストレッチ	ストレッチボールで筋膜リリース	ヨガ(DVD) イージー当事者研究	テーマトーク		
		書道	グループアプローチ	リサーチガイド (ご利用間もない方向け)	かねつきメソッド 棒体操		
PM		リズムストレッチ	セルフマネジメント「友達」	家族療法	ミュージックスタジオ		
		ワラ細工	ゆるすいっち	手話	切り絵		
	19	20	21	22	23	24	25
AM	ストレッチボールエクササイズ 彫刻 ・ レザークラフト	イージーピラティス 書道	はじめての水墨画 リラックスアロマヨガ	ヨガ 詩を詠む会 ・ パソコン教室	切り絵 テーマトーク		
PM	哲学カフェ@リサーチ 「恥」とは何か? 笑いヨガ	ストリートダンス 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)	かねつきメソッド 棒体操 グループアプローチ	アンガーマネジメント 用中文教太極拳	つぼ押しエクササイズ 看護師の健康講座 (歯周病)		
	26	27	28	29	30		
AM	卓球 彫刻 ・ レザークラフト	椅子ヨガ 書道	やせストレッチ グループアプローチ	ヨガ ・ イージー当事者研究 リサーチガイド (ご利用間もない方向け)	テーマトーク ゆるすいっち		
PM	EIGO de hanaso * パステル和アート	リズムストレッチ ワラ細工	姿勢改善教室 セルフマネジメント「睡眠 part2」	家族療法 手話	ミュージックスタジオ 切り絵		

- :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。