

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
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  	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 	パソコン教室 	切り絵		
13:30~	俳句で心を豊かにしよう  	はじめての将棋  	健美操 	コラージュ療法 	つぼ押しエクササイズ 		
	哲学カフェ@リサーチ 「老い」とは何か? 	ストリートダンス  	グループアプローチ 	詩を詠む会 	看護師の健康講座 (骨粗鬆症)		
	9	10	11	12	13	14	15
AM	卓球  	イージーピラティス 	やせストレッチ  	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	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)	ゆるすいっち		
PM	やさしい自力整体 	リズムストレッチ  	セルフマネジメント「感情」 	家族療法	ミュージックスタジオ 		
	EIGO de hanaso *  	ワラ細工	かねつきメソッド 棒体操	手話 	切り絵		
	16	17	18	19	20	21	22
AM	敬老の日	イージーピラティス 	はじめての水墨画 	ヨガ  	テーマトーク 		
		書道	リラクサアロマヨガ 	パソコン教室	切り絵		
PM		ストリートダンス  	かねつきメソッド 棒体操	コラージュ療法	つぼ押しエクササイズ 		
		なんでもありPG。 (落語)	グループアプローチ 	詩を詠む会 	看護師の健康講座 (めまい)		
	23	24	25	26	27	28	29
AM	振替休日	椅子ヨガ 	やせストレッチ  	ヨガ   ・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)	ゆるすいっち		
PM		リズムストレッチ  	セルフマネジメント「仕事」 	用中文教太極拳 	ミュージックスタジオ 		
		ワラ細工	姿勢改善教室 	手話 	切り絵		
	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>卓球  </p> <p>彫刻・レザークラフト</p> <p>パステル和アート </p> <p>哲学カフェ@リサーチ 「思いやり」とは何か? </p> </div> <div style="width: 80%;"> <p><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。</p> <p><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します。</p> <p><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</p> <p>* 囲碁プログラムの予定は未定です。後日、ホームページ等でお知らせいたします。</p> </div> </div>					

 :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

 :new  :講師

 :オンライン対応

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。