

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
10:30~		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 13:30-15:30	リラックスアロマヨガ	パソコン教室	切り絵		
13:30~	:new :講師	はじめての将棋	健美操	アクセパダンス&コミットメント・セラピー -認知行動療法-	つぼ押しエクササイズ		
		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 (変形性膝関節症)		
	7	8	9	10	11	12	13
AM	ストレッチボールエクササイズ	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へ)	ゆるすいっち		
PM	俳句で心を豊かにしよう	リズムストレッチ	やわらかあたま教室	問題解決療法	ミュージックスタジオ		
	哲学カフェ@リサーチ 「現実」とは何か?	ワラ細工	かねつきメソッド 棒体操	手話	切り絵		
	14	15	16	17	18	19	20
AM	スポーツの日	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	リラックスアロマヨガ	パソコン教室	切り絵		
PM		ストリートダンス	卓球	アクセパダンス&コミットメント・セラピー -認知行動療法-	つぼ押しエクササイズ		
		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	詩を詠む会	看護師の健康講座 (肩関節周囲炎)	:ドリンクつき	
	21	22	23	24	25		
AM	ストレッチボールエクササイズ	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へ)	ゆるすいっち		
PM	パステル和アート	リズムストレッチ	聴く力を極める	問題解決療法	ミュージックスタジオ		
	笑いヨガ	ワラ細工	姿勢改善教室	手話	切り絵		
	28	29	30	31			
AM	卓球	椅子ヨガ	はじめての水墨画	ヨガ	<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		
	彫刻 ・ レザークラフト	書道	卓球	パソコン教室			
PM	EIGO de hanaso *	ストリートダンス	かねつきメソッド 棒体操	アクセパダンス&コミットメント・セラピー -認知行動療法-			
	哲学カフェ@リサーチ 「未来」とは何か?	なんでもありPG。 (未定)	グループアプローチ	用中文教太極拳			

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。ガイドンズを行います。
 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。