

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
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				テーマトーク		
13:30~					切り絵 つぼ押しエクササイズ		
					看護師の健康講座 (筋弛緩法)		
	4	5	6	7	8	9	10
AM	振替休日	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		
		書道 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">13:30-15:30</span>	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		はじめての将棋	健美操	問題解決療法	ミュージックスタジオ		
		リズムストレッチ	グループアプローチ	手話	切り絵		
	11	12	13	14	15	16	17
AM	卓球	イージーピラティス	やせストレッチ	ヨガ	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	パソコン教室	切り絵		
PM	やさしい自力整体	ストリートダンス	聴く力を極める	アクセプタンス&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		
	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 (ノロウイルス)		
	18	19	20	21	22	23	24
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	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	問題解決療法	ミュージックスタジオ		
	笑いヨガ	なんでもありPG。 (落語)	グループアプローチ	手話	切り絵		
	25	26	27	28	29		
AM	卓球	椅子ヨガ	やせストレッチ	ヨガ	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	詩を詠む会  ・ パソコン教室	切り絵		
PM	EIGO de hanaso *	ストリートダンス	聴く力を極める	アクセプタンス&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		
	哲学カフェ@リサーチ 「生きがい」とは何か?	ワラ細工	姿勢改善教室	用中文教太極拳	看護師の健康講座 (インフルエンザ)		

- :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
- :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。ガイドンスを行います。  
 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。