















































































	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   ・ 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 	リサーフガイド (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 	問題解決療法 	ミュージックスタジオ 				
	哲学カフェ@リサーフ 「努力」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				
	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  	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	やさしい自力整体 	ストリートダンス  	聴く力を極める	アクセプトダンス&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 				
	EIGO de hanaso *  	ワラ細工	かねつきメソッド 棒体操	用中文教太極拳 	看護師の健康講座 (肺炎)				
	16	17	18	19	20	21	22		
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 	リサーフガイド (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				
	23	24	25	26	27	28	29		
AM	卓球  	椅子ヨガ 	やせストレッチ  	ヨガ   ・ パソコン教室	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 	イージー当事者研究 	切り絵				
PM	EIGO de hanaso *  	ストリートダンス  	聴く力を極める	✈️ Open mic resurf  オープンマイク -朗読会- 出演者募集中!	つぼ押しエクササイズ 				
	哲学カフェ@リサーフ 「許す」とは何か? 	ワラ細工	姿勢改善教室 		看護師の健康講座 (乾燥肌)				
	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 リサーフ Tel:0774-68-2203						

 :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

✈️ : new  : 講師

リサーフガイド…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、個別リサーフ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。