

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
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。						
13:30~	<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 📍 : new 👤 : 講師						
6	7	8	9	10	11	12	
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 13:30-15:30	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	俳句で心を豊かにしよう 👤☕	はじめての将棋 👤🍷	セルフマネジメント「生活リズムをつくる」 📍	ワーク・デザイン 📍	ミュージックスタジオ 👤		
	哲学カフェ@リサーチ「運」とは何か? ☕	リズムストレッチ 👤📦	健美操 👤	手話 👤	切り絵		
13	14	15	16	17	18	19	
AM	成人の日	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	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 👤📦	かねつきメソッド 棒体操	コミュニケーショントレーニング 📍	つぼ押しエクササイズ 👤		
		ワラ細工	グループアプローチ ☕	詩を詠む会 ☕	看護師の健康講座 (勝について①)		
20	21	22	23	24	25	26	
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け)	ゆるすいっち		
PM	パステル和アート 👤	リズムストレッチ 👤📦	セルフマネジメント「健康管理をどうするか」	ワーク・デザイン	ミュージックスタジオ 👤		
	哲学カフェ@リサーチ「男らしさ、女らしさ」は必要か? ☕	なんでもありPG。(落語)	姿勢改善教室 👤	手話 👤	切り絵		
27	28	29	30	31			
AM	卓球 👤📦	椅子ヨガ 👤	はじめての水墨画 👤	ヨガ 👤📦・詩を詠む会 ☕	テーマトーク 🍰		
	彫刻・レザークラフト	書道	卓球 👤📦	パソコン教室	切り絵		
PM	EIGO de hanaso * 👤☕	ストリートダンス 👤📦	かねつきメソッド 棒体操	コミュニケーショントレーニング 📍	つぼ押しエクササイズ 👤		
	笑いヨガ 👤	ワラ細工	グループアプローチ ☕	用中文教太極拳 🐼	看護師の健康講座 (勝について②)		

☕ : 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), 前日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。