

































	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
10:30~	ストレッチポールエクササイズ  	イーजी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	リラクシアロマヨガ 	リサーチガイド (ご利用間もない方向け)	ゆるすいっち		
13:30~	俳句で心を豊かにしよう  	はじめての将棋  	健美操 	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 苦勞はすべきか? 	リズムストレッチ  	グループアプローチ 	手話 	切り絵		
	10	11	12	13	14	15	16
AM	卓球  	建国記念の日	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		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 		セルフマネジメント 「自己理解のために」	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 		
	EIGO de hanaso *  		かねつきメソッド 棒体操	詩を詠む会 	看護師の健康講座 (腸について◎ 生活習慣編)		
	17	18	19	20	21	22	23
AM	ストレッチポールエクササイズ  	イーजी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	リラクシアロマヨガ 	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 	ストリートダンス  	かねつきメソッド 棒体操	ワーク・デザイン	ミュージックスタジオ 		
	笑いヨガ 	なんでもありPG。 (〔未定〕講師募集中!)	グループアプローチ 	手話 	切り絵		
	24	25	26	27	28		
AM	振替休日	椅子ヨガ 	やせストレッチ  	ヨガ   ・ 詩を詠む会 	テーマトーク 		
		書道	グループアプローチ 	パソコン教室	切り絵		
PM		リズムストレッチ  	セルフマネジメント 「人間関係をつくる」	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	姿勢改善教室 	用中文教太極拳 	看護師の健康講座 (腸について④ 運動・マッサージ編)		
AM	<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						
PM	<div style="text-align: right;">  :new  :講師 </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
 :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), 前回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。