

	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  ・ イージー当事者研究	テーマトーク		
		書道	リラクサアロマヨガ	パソコン教室	ゆるすいっち		
13:30~		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	ミュージックスタジオ		
		ワラ細工	グループアプローチ	詩を詠む会	切り絵		
	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 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">13:30-15:30</span>	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)	切り絵		
PM	俳句で心を豊かにしよう	はじめての将棋	健美操	臨床動作法	つぼ押しエクササイズ		
	哲学カフェ@リサーチ 弱いことは悪いのか	リズムストレッチ	シンガーソングライターになろう	手話	看護師の健康講座 (熱中症)		
	14	15	16	17	18	19	20
AM	卓球	イージーピラティス	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	リラクサアロマヨガ	パソコン教室	ゆるすいっち		
PM	やさしい自力整体	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	ミュージックスタジオ		
	EIGO de hanaso *	ワラ細工	グループアプローチ	用中文教太極拳	切り絵		
	21	22	23	24	25	26	27
AM	ストレッチボールエクササイズ	椅子ヨガ	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)	切り絵		
PM	笑いヨガ	リズムストレッチ	シンガーソングライターになろう	芸術療法(コラージュ)	つぼ押しエクササイズ		
	パステル和アート	なんでもありPG。 (落語)	姿勢改善教室	手話	看護師の健康講座 (食中毒)		
	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☐ 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。</p> <p>☐ 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。</p> <p>☐ 五十嵐こころのクリニック デイケア リサーチ Tel:0774-68-2203</p> <p style="text-align: right;"> :new  :講師</p> </div>			
AM	卓球	昭和の日	はじめての水墨画				
	彫刻 ・ レザークラフト		卓球				
PM	EIGO de hanaso *		ストレッチ(DVD)				
	哲学カフェ@リサーチ 音楽のかとは		グループアプローチ				

: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。