

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
10:30~	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。 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。 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	ヨガ ・ イージー当事者研究	テーマトーク		
				詩を詠む会	ゆるすいっち		
13:30~				ストレスマネジメント	ミュージックスタジオ		
				パソコン教室	切り絵		
	5	6	7	8	9	10	11
AM	こどもの日	振替休日	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		
			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)	切り絵		
PM			健美操	メタ認知トレーニング	つぼ押しエクササイズ		
			グループアプローチ	手話	看護師の健康講座 (五月病)		
	12	13	14	15	16	17	18
AM	卓球	イージーピラティス	やせストレッチ	ヨガ ・ 詩を詠む会	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	パソコン教室	なんでもありPG。 (〔未定〕講師募集中！)		
PM	やさしい自力整体	はじめての将棋	セルフマネジメント 「医療者との関係をどう作るか」	ストレスマネジメント	ミュージックスタジオ		
	EIGO de hanaso *	ストリートダンス	かねつきメソッド 棒体操	用中文教太極拳	切り絵		
	19	20	21	22	23	24	25
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)	切り絵		
PM	笑いヨガ	俳句で心を豊かにしよう	かねつきメソッド 棒体操	メタ認知トレーニング	つぼ押しエクササイズ		
	パステル和アート	リズムストレッチ	グループアプローチ	手話	看護師の健康講座 (ロコモティブシンドローム)		
	26	27	28	29	30		
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	セルフマネジメント 「作業療法のお話し」	イージー当事者研究	ゆるすいっち		
PM	EIGO de hanaso *	シンガーソングライターになろう	姿勢改善教室	ストレスマネジメント	ミュージックスタジオ		
	哲学カフェ@リサーチ	ストリートダンス	グループアプローチ	パソコン教室	切り絵		

: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。