

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
10:30~	ストレッチポールエクササイズ	イージーピラティス	はじめての水墨画	ヨガ	切り絵		
	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		
13:30~	俳句で心を豊かにしよう	ストリートダンス  13:30-15:30	健美操	芸術療法(マンダラ塗り絵)	ミュージックスタジオ		
	哲学カフェ@リサーフ 「遊び」とは何か?	はじめての将棋	グループアプローチ	囲碁	テーマトーク		
	8	9	10	11	12	13	14
AM	卓球	イージーピラティス	リズムトレーニング&ストレッチ	ヨガ ・イージー当事者研究	切り絵		
	彫刻・レザークラフト	書道	グループアプローチ	リサーフガイド (ご利用間もない方向け)	テーマトーク		
PM	やさしい自力整体	リズムストレッチ	セルフマネジメント「運動」	セルフ・コンパッション	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	手話	看護師の健康講座 (熱中症)		
	15	16	17	18	19	20	21
AM	ストレッチポールエクササイズ	イージーピラティス	はじめての水墨画	ヨガ	切り絵		
	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	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	芸術療法(カラーージュ)	ミュージックスタジオ		
	笑いヨガ	なんでもありPG。 (アロマワックス・ハーバリウム)	グループアプローチ	用中文教太極拳	テーマトーク		
	22	23	24	25	26	27	28
AM	卓球	イージーピラティス	リズムトレーニング&ストレッチ	ヨガ ・イージー当事者研究	切り絵		
	彫刻・レザークラフト	書道	グループアプローチ	リサーフガイド (ご利用間もない方向け)	テーマトーク		
PM	EIGO de hanaso *	リズムストレッチ	セルフマネジメント「食事」	セルフ・コンパッション	つぼ押しエクササイズ		
	哲学カフェ@リサーフ 「感情」とは何か?	ワラ細工	姿勢改善教室	手話	看護師の健康講座 (五月病)		
	29	30					
AM	昭和の日	椅子ヨガ	<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致します。 <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				
		書道					
PM		ストリートダンス					
		ワラ細工					

:new :講師 :オンライン対応

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。