

	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	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		
13:30~	:new  :講師	リズムストレッチ	健美操	メタ認知トレーニング	つぼ押しエクササイズ		
		ワラ細工	彫刻 ・ レザークラフト	手話	看護師の健康講座 (ゆる灸)		
	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		
	グループアプローチ	書道 <span>13:30-15:30</span>	哲学カフェ@リサーチ プライドは必要か	詩を詠む会	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	マインドフルネス 「今、ここ」に気づく	雑談力を高める	ミュージックスタジオ		
		リラックスアロマヨガ	ストリートダンス	卓球	パソコン教室	切り絵	
	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  ・ イージー当事者研究	テーマトーク		
	グループアプローチ	書道	哲学カフェ@リサーチ 贅沢って何?	リサーチガイド (ご利用間もない方向け)	切り絵		
PM	やさしい自力整体	リズムストレッチ	卓球	メタ認知トレーニング	つぼ押しエクササイズ		
	EIGO de hanaso *	なんでもありPG。 (落語)	彫刻 ・ レザークラフト	手話	看護師の健康講座 (自律神経②)		
	21	22	23	24	25		
AM		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		
	海の日	書道	グループアプローチ	パソコン教室	ゆるすいっち		
PM		シンガーソングライターになろう	マインドフルネス 気持ちとのつきあい方	雑談力を高める	ミュージックスタジオ		
		ストリートダンス	姿勢改善教室	用中文教太極拳	切り絵		
	28	29	30	31			
AM	卓球	椅子ヨガ	はじめての水墨画	ヨガ  ・ イージー当事者研究	<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、ご協力よろしく願います。 <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		
	彫刻 ・ レザークラフト	書道	卓球	リサーチガイド (ご利用間もない方向け)			
PM	リラックスアロマヨガ	ワラ細工	シンガーソングライターになろう	「偏愛マップ」を作ろう			
	EIGO de hanaso *	リズムストレッチ	グループアプローチ	手話			

: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。