

	月	火	水	木	金	土
					1	2
10:30~	<input type="checkbox"/> 講師のプログラムに關しましては、変更・中止の可能性がございます。 <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					
13:30~	:new  :講師					
AM	4	5	6	7	8	9
PM	みどりの日	こどもの日	振替休日			
AM	11	12	13	14	15	16
PM	書道	イージーピラティス	イージー当事者研究	ヨガ  ・ なんでもありPG。 ((未定)講師募集中!)	切り絵	
	彫刻	グループミーティング	ワラ細工	Let's 碁	茶話会	
	棒体操	ストリートダンス	自力整体	芸術療法	ミュージックスタジオ	
	zoom de hanaso *	リワーク	レザークラフト	手話	看護師のセルフチェック	
AM	18	19	20	21	22	23
PM	書道	イージーピラティス	自力整体 (DVD)	ヨガ  ・ パソコン教室	切り絵	卓球
	彫刻	グループミーティング	はじめての水墨画	リサーフガイド (ご利用間もない方向け)	茶話会	
	パステル和アート	リズムストレッチ	笑いヨガ	SST -家族編-	つぼ押しエクササイズ	なんでもありPG。 ((未定)講師募集中!)
	卓球	リワーク	レザークラフト	歌詠みの会〜ビギナーズ〜	アロマワックス	
AM	25	26	27	28	29	30
PM	書道	椅子ヨガ	イージー当事者研究	ヨガ	切り絵	
	彫刻	グループミーティング	ワラ細工	なんでもありPG。 ((未定)講師募集中!)	茶話会	
	zoom de hanaso *	ストリートダンス  13:00-15:30	卓球	芸術療法	ミュージックスタジオ	
	ブレイン体操 & 笑いヨガ	女流棋士とはじめての将棋	レザークラフト	手話	看護師のセルフチェック	

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。ガイダンスを行います。  
 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~土9:45~10:15, 14:45~15:15)スタッフにぜひお声かけ下さい。