

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
10:30~	<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 リサーチ Tel:0774-68-2203		はじめての水墨画	ヨガ	憲法記念日		
13:30~			リラックスアロマヨガ	パソコン教室			
			健美操	ストレスマネジメント			
			グループアプローチ	詩を詠む会			
	6	7	8	9	10	11	12
AM	振替休日	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	切り絵		
		書道  13:30-15:30	哲学カフェ@リサーチ  「性格」とは何か?	リサーチガイド  (ご利用間もない方向け)	かねつきメソッド 棒体操		
PM		はじめての将棋	セルフマネジメント「睡眠」	セルフ・コンパッション	ミュージックスタジオ		
		リズムストレッチ	ゆるすいっち	手話	テーマトーク		
	13	14	15	16	17	18	19
AM	卓球	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	リラックスアロマヨガ	パソコン教室	テーマトーク		
PM	やさしい自力整体	ストリートダンス	囲碁	ストレスマネジメント	つぼ押しエクササイズ		
	EIGO de hanaso *	ワラ細工	グループアプローチ	用中文教太極拳	看護師の健康講座 (筋弛緩法)		
	20	21	22	23	24	25	26
AM	ストレッチポールエクササイズ	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	切り絵		
	彫刻・レザークラフト	書道	グループアプローチ	リサーチガイド  (ご利用間もない方向け)	ゆるすいっち		
PM	パステル和アート	リズムストレッチ	姿勢改善教室  13:00-14:00	セルフ・コンパッション	ミュージックスタジオ		
	笑いヨガ	なんでもありPG。 (幸せの四つ葉のクローバー 探しに行こう)	セルフマネジメント「服薬」	手話	テーマトーク		
	27	28	29	30	31		
AM	卓球	椅子ヨガ	はじめての水墨画	ヨガ	切り絵		
	彫刻・レザークラフト	書道	卓球	パソコン教室	テーマトーク		
PM	EIGO de hanaso *	ストリートダンス	かねつきメソッド 棒体操	ストレスマネジメント	つぼ押しエクササイズ		
	哲学カフェ@リサーチ	ワラ細工	グループアプローチ	詩を詠む会	看護師の健康講座 (ロコモティブシンドローム)		

new

- :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
- :一保堂のお茶 と和菓子つき
- :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。