

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
10:30~	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 	リラクサアロマヨガ 	リサーチガイド (ご利用間もない方向け)	ゆるすいっち		
13:30~	俳句で心を豊かにしよう  	はじめての将棋  	健美操 	ワーク・デザイン ゲスト: 障害者就業・生活支援センター「はびねす」	ミュージックスタジオ 		
	哲学カフェ@リサーチ 思い通りの人生は? 	ストリートダンス  	グループアプローチ 	手話 	切り絵		
	10	11	12	13	14	15	16
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	グループアプローチ 	パソコン教室	切り絵		
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 「気分や感情とどう向き合うか」	コミュニケーショントレーニング	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	用中文教太極拳 	看護師の健康講座 (花粉症)		
	17	18	19	20	21	22	23
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 	春分の日	テーマトーク 		
	彫刻 ・ レザークラフト	書道	リラクサアロマヨガ 		かねつきメソッド 棒体操		
PM	パステル和アート 	ストリートダンス  	ゆるすいっち		ミュージックスタジオ 		
	哲学カフェ@リサーチ 「笑い」とは? 	なんでもありPG。 (〔未定〕講師募集中!)	グループアプローチ 		切り絵		
	24	25	26	27	28	29	30
AM	卓球  	椅子ヨガ 	やせストレッチ  	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	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		
PM	笑いヨガ 	リズムストレッチ  	セルフマネジメント 「運動と食事をどうするか」	ワーク・デザイン ゲスト: 就労継続支援A型事業所「Modern(モダン)」	つぼ押しエクササイズ 		
	EIGO de hanaso *  	ワラ細工	姿勢改善教室 	手話 	看護師の健康講座 (筋弛緩法)		
	31	☐ 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					
AM	卓球						
	彫刻 ・ レザークラフト						
PM	ストレッチボールエクササイズ(DVD)						
	哲学カフェ@リサーチ 「けんか」を考える 						

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。

-  :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

 :new  :講師