

	月	火	水	木	金	土	日	
	2	3	4	5	6	7	8	
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 			
	グループアプローチ 	書道	哲学カフェ@リサーチ  <small>うそは悪いことか?</small>	リサーチガイド <small>(ご利用間もない方向へ)</small>	切り絵			
13:30~	俳句で心を豊かにしよう  	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 			
	リラクサアロマヨガ 	ワラ細工	彫刻 ・ レザークラフト	手話 	看護師の健康講座 <small>(ゆる灸)</small>			
	9	10	11	12	13	14	15	
AM	卓球  	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 			
	彫刻 ・ レザークラフト	書道 13:30-15:30	グループアプローチ 	詩を詠む会 	ゆるすいっち			
PM	やさしい自力整体 	はじめての将棋  	セルフマネジメント 「薬のお話し」	ストレスマネジメント	ミュージックスタジオ 			
	EIGO de hanaso *  	ストリートダンス  	かねつきメソッド 棒体操	パソコン教室	切り絵			
	16	17	18	19	20	21	22	
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 	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  <small>治るとは?</small>	リサーチガイド <small>(ご利用間もない方向へ)</small>	切り絵			
PM	笑いヨガ 	リズムストレッチ  	かねつきメソッド 棒体操	メタ認知トレーニング	つぼ押しエクササイズ 			
	パステル和アート 	なんでもありPG。 <small>(星空案内)</small>	彫刻 ・ レザークラフト	手話 	看護師の健康講座 <small>(自律神経)</small>			
	23	24	25	26	27	28	29	
AM	卓球  	椅子ヨガ 	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	ワラ細工	グループアプローチ 	パソコン教室	ゆるすいっち			
PM	リラクサアロマヨガ 	シンガーソングライターになろう♪  	セルフマネジメント 「Dr.五十嵐と話そう」	セルフコンパッション 	ミュージックスタジオ 			
	EIGO de hanaso *  	ストリートダンス  	姿勢改善教室 	用中文教太極拳 	切り絵			
	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☐ 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。</p> <p>☐ 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。</p> <p>☐ 五十嵐こころのクリニック デイケア リサーチ Tel:0774-68-2203</p> </div>						
AM	ストレッチボールエクササイズ(DVD)							
	彫刻 ・ レザークラフト							
PM	卓球  							
	哲学カフェ@リサーチ  <small>ヒトは賢くなったのか?</small>							

 :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

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。