

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
10:30~	☐ 心理系プログラムは毎回60~90分となりますので、ご了承ください。 ☐ 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		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	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~			健美操	家族療法	ミュージックスタジオ		
		:new :講師	彫刻 ・ レザークラフト	パソコン教室	切り絵		
	6	7	8	9	10	11	12
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	セルフマネジメント 「ストレスとのつきあい方」	詩を詠む会	切り絵		
PM	俳句で心を豊かにしよう	ワラ細工	哲学カフェ@リサーチ 「限界」はどこにある	問題解決療法	ミュージックスタジオ		
	リラクサアロマヨガ	ストリートダンス	彫刻 ・ レザークラフト	手話	看護師の健康講座 (バランスガイド)		
	13	14	15	16	17	18	19
AM	スポーツの日	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 13:30-15:30	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		たのしい将棋教室	卓球	家族療法	つぼ押しエクササイズ		
		リズムストレッチ	彫刻 ・ レザークラフト	用中文教太極拳	切り絵		
	20	21	22	23	24	25	26
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 ・ 詩を詠む会	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 「美しい」を考える	パソコン教室	切り絵		
PM	笑いヨガ	シンガーソングライターになろう♪	セルフマネジメント 「仕事や社会参加について考える」	問題解決療法	つぼ押しエクササイズ		
	パステル和アート	ストリートダンス	姿勢改善教室	手話	さくまと体験 セルフケアの道具箱		
	27	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	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)	ゆるすいっち		
PM	リラクサアロマヨガ	リズムストレッチ	シンガーソングライターになろう♪	家族療法	ミュージックスタジオ		
	EIGO de hanaso *	なんでもありPG。 (〔未定〕講師募集中！)	卓球	パソコン教室	切り絵		

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