

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
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						
13:30～						:new :講師	
	3	4	5	6	7	8	9
AM	文化の日	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	哲学カフェ@リサーチ 「待つ」ことは意味あるの?	詩を詠む会	切り絵		
PM		ワラ細工	健美操	問題解決療法	つぼ押しエクササイズ		
		ストリートダンス	聴く力を極める	手話	看護師の健康講座 (ゆる灸)		
	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 ・ イージー当事者研究	テーマトーク		
	哲学カフェ@リサーチ 「安心」とは何か	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	やさしい自力整体	たのしい将棋教室	卓球	家族療法	ミュージックスタジオ		
	EIGO de hanaso *	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		
	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	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 「感謝する」とは	詩を詠む会	切り絵		
PM	パソコン教室	ストリートダンス	ワラ細工	問題解決療法	つぼ押しエクササイズ		
	俳句で心を豊かにしよう	なんでもありPG。 ((未定) 講師募集中!)	聴く力を極める	手話	看護師の健康講座 (ノロウイルス)		
	24	25	26	27	28		
AM	振替休日	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		
		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		シンガーソングライターになろう	姿勢改善教室	アクセプタンス&コミットメント・セラピー ー認知行動療法ー	ミュージックスタジオ		
		リズムストレッチ	彫刻 ・ レザークラフト	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

- :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