

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
10:30~	ストレッチボールエクササイズ  	イーजीピラティス 	はじめての水墨画 	ヨガ  ・ パソコン教室	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 休むことは意味があるか？ 	詩を詠む会 	切り絵		
13:30~	俳句で心を豊かにしよう  	ワラ細工	健美操 	イーजी当事者研究 	つぼ押しエクササイズ 		
	リラクサアロマヨガ 	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)		
	8	9	10	11	12	13	14
AM	卓球  	イーजीピラティス 	やせストレッチ  	ヨガ  ・ イーजी当事者研究 	テーマトーク 		
	哲学カフェ@リサーチ やられたらやり返すは正しい？ 	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) 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	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 	用中文教太極拳 	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		切り絵		
	15	16	17	18	19	20	21
AM	ストレッチボールエクササイズ  	イーजीピラティス 	はじめての水墨画 	ヨガ  ・ イーजी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 絆とは 	詩を詠む会 	切り絵		
PM	笑いヨガ 	ストリートダンス  	ワラ細工	芸術療法(コラージュ)	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。 (〔未定〕講師募集中！)	聴く力を極める	手話 	看護師の健康講座 (インフルエンザ)		
	22	23	24	25	26	27	28
AM	卓球  	椅子ヨガ 	やせストレッチ  	ヨガ  ・ イーजी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) 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	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♪ 	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 		
	EIGO de hanaso *  	リズムストレッチ  	ワラ細工	パソコン教室	切り絵		
	29	30	31				
AM	年末特別企画 リサーチ・シネマクラブ 「赤い風船」上映 (上映36分、フランス映画) 哲学カフェ@リサーチ			☐ 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			 :ポップコーン &ドリンクつき  :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
PM							

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。