







	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
10:30~	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 五十嵐こころのクリニック 精神科デイケアセンター リサーチ Tel:0774-68-2203						
13:30~							
	5	6	7	8	9	10	11
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 	リラクシアロマヨガ 	詩を詠む会 	切り絵		
PM	俳句で心を豊かにしよう  	ワラ細工 	健美操 	アンガーマネジメント 	つぼ押しエクササイズ 		
	哲学カフェ@リサーチ 新しい自分とは 	ストレッチ(DVD) 	聴く力を極める	手話 	看護師の健康講座 (ゆる灸)		
	12	13	14	15	16	17	18
AM	成人の日	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 		
		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  	彫刻 ・ レザークラフト  	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 		
		ストリートダンス  	哲学カフェ@リサーチ 続けることは難しい? 	パソコン教室	切り絵		
	19	20	21	22	23	24	25
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 	リラクシアロマヨガ 	詩を詠む会 	切り絵		
PM	笑いヨガ 	リズムストレッチ  	彫刻 ・ レザークラフト  	アンガーマネジメント	つぼ押しエクササイズ 		
	パステルアート 	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 (肺炎について)		
	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)	ゆるすいっち		
PM	哲学カフェ@リサーチ 協調って何? 	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 *  	ストリートダンス  	パソコン教室	用中文教太極拳 	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。

 :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