






















	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 	リラクサアロマヨガ 	詩を詠む会 	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 	アングーマネジメント	つぼ押しエクササイズ 		
	EIGO de hanaso *  	ワラ細工	聴く力を極める	手話 	看護師の健康講座 (ゆる灸)		
	9	10	11	12	13	14	15
AM	卓球  	イージーピラティス 	建国記念の日	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 		リサーフガイド (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  		ワーク・デザイン 	ミュージックスタジオ 		
	哲学カフェ@リサーフ 「怒り」とは 	ストリートダンス  		用中文教太極拳 	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 	リラクサアロマヨガ 	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	アングーマネジメント	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！)	哲学カフェ@リサーフ 「期待」とは 	手話 	看護師の健康講座 (歯周病について)		
	23	24	25	26	27	28	
AM	天皇誕生日	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 	リサーフガイド (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 	ワーク・デザイン	ミュージックスタジオ 		
		ストリートダンス  	マインドフルネス 	パソコン教室	切り絵		
AM	<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 リサーフ Tel:0774-68-2203						
PM							

-  :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

リサーフガイド…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、個別リサーフ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。