

	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	テーマトーク		
	グループアプローチ	書道	リラックスアロマヨガ	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	ワーク・デザイン	つぼ押しエクササイズ		
	彫刻・レザークラフト	ワラ細工	哲学カフェ@リサーフ 「経験」とは	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	やせストレッチ	ヨガ	テーマトーク		
	哲学カフェ@リサーフ 「偽善」とは	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	やさしい自力整体	たのしい将棋教室	彫刻・レザークラフト	セルフコンパッション	ミュージックスタジオ		
	EIGO de hanaso *	ストリートダンス	マインドフルネス	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			
	グループアプローチ	書道	リラックスアロマヨガ	詩を詠む会			
PM	笑いヨガ	リズムストレッチ	彫刻・レザークラフト	ワーク・デザイン (特別ゲスト:京都ジョブパーク)		春分の日	
	パステルアート	なんでもありPG。 (未定)講師募集中!	卓球	手話			
	23	24	25	26	27	28	29
AM	卓球	イージーピラティス	やせストレッチ	ヨガ	テーマトーク		
	哲学カフェ@リサーフ 「別れ」とは	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	彫刻・レザークラフト	シンガーソングライターになろう♪	姿勢改善教室	臨床動作法	つぼ押しエクササイズ		
	看護師の健康講座 (ゆる灸)	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		
	30	31					
AM	ストレッチボール(DVD)	椅子ヨガ	<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	グループアプローチ	書道					
	パソコン教室	リズムストレッチ					
	EIGO de hanaso *	彫刻・レザークラフト					

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。



- : 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