

リハビリプログラム

3月



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
9:10~11:10	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (有名人から学 ぶ疾患シリーズ ①)	セルフケア講習 簡単エクササイズ	リラックスタイム (アロマ&ヨガ)	創作活動 (書道)
	9	10	11	12	13
9:10~11:10	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (有名人から学 ぶ疾患シリーズ ②)	セルフケア講習 簡単エクササイズ	リラックスタイム (アロマ&ヨガ)	創作活動 (陶芸)
	16	17	18	19	20
9:10~11:10	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (おくすりの話①)	セルフケア講習 簡単エクササイズ	リラックスタイム (アロマ&ヨガ)	春分の日
	23	24	25	26	27
9:10~11:10	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (おくすりの話②)	セルフケア講習 簡単エクササイズ	リラックスタイム (アロマ&ヨガ)	創作活動 (新聞紙クラフト)
	30	31			
9:10~11:10	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (子どものメンタ ルヘルスを考え よう)	毎週金曜日 13:00~15:00 映画		