

リワークプログラムは毎週 火・水・木と第2と第4の土（原則）、時間は9時～12時です。

表示分はメインプログラム（10時～1時間程度）です。 ★祝日、お盆、年始年末は休み

※利用者数やスタッフの都合等により活動内容が変更になる場合があります。

9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 感情の扱い方、セルフコンパッションを考え試してみよう	2 書道	3 身体の調子を整えるために	4	5
6	7	8 マインドフルネス ヨガに取り組もう	9 ジオパーク講座 （出前講座）	10 不安について	11	12 会話のテクニック
13	14	15 伝え方を見直そう （アサーショントレーニング）	16 アロマ	17 バケットリスト・ 気分のリフレッシュ法	18	19
20	21	22 国民の祝日	23 秋分の日	24 からだのワーク ボディスキャン・呼吸法・肩の リラックス	25	26 Let's ディスカッション
27	28	29 怒りの感情と向き合おう（ア ンガーマネジメント）	30 硬筆			