



2020年2月のプログラム



	日	月	火	水	木	金	土
AM	◆(月) LST(脳トレ、SST) ◆(随時) 10分タッチタイピング、天声人語視写など						1
PM							クラフト 手遊び脳トレ
AM	2	3	4	5	6	7	8
PM	休	認知行動療法	慢性疼痛の認知行動療法	おすすめの〇〇	休	マインドフルネス	健康講座 (花粉症)
AM	9	10	11	12	13	14	15
PM	休	みんなで歌おう	漢検にチャレンジ	みんなで読む心理療法	休	認知機能リハビリ (リズム)	しゃべり場
AM	16	17	18	19	20	21	22
PM	休	みんなで歌おう	慢性疼痛の認知行動療法	しゃべり場	休	マインドフルネス	新聞拾い読み
AM	23	24	25	26	27	28	29
PM	天皇誕生日	振替休日	慢性疼痛の認知行動療法	絵画教室	休	パソコン教室 (チラシ作り)	クラフト
AM			エビデンスベースド 食事&運動白熱講座	みんなで読む心理療法		マインドフルネス	大阪検定にチャレンジ
PM						みんなで歌おう	コラージュ

■プログラムは参加者の有無、担当者の都合により変更する場合があります。

