２０２５　　ショートケアプログラム予定表

午前：9：00～12：00

午後：13：30～16：30

参加予定の方は参加希望のプログラムの横に名前の記入をお願いします

	月	参加者	火	参加者	水	木	参加者	金	参加者
			1		2	3		4	
午前			コミュニケーション講座② 「怒っている人への対応」			水引		折り紙	
午後						心理教育④ 「アサーション」		ヨーガ 13：45～15：15 （プログラムは 16：30 まで）	
	7		8		9	１０		１１	
午前	クラフトバンド		コミュニケーション講座③ 「苦手な人への対応」			アロマ教室 「ワックス作り」		塗り絵	
午後	脳トレ					心理教育① 「ストレス」		水引	
	１４		１５		１６	１７		１８	
午前	ペーパークラフト		コミュニケーション講座④ 「気づかい」			ヨーガ 10:00～11:30 （プログラムは 12：00 まで）		曼荼羅アート	
午後	曼荼羅アート					心理教育② 「リラックス法」		読書	
	２１		２２		２３	２４		２５	
午前	パズル		コミュニケーション講座① 「パートナーへの対応」			運動		脳トレ	
午後	アロマ教室 「クリームタイプの ハンドクリーム作り」					心理教育③ 「生活リズム」		クラフトバンド	
	２８		２９		３０				
午前	読書		昭和の日						
午後									