

# 2026年3月【自己理解プログラム】予定表

※ **完全予約制(6名限定)・10:00~11:30** のプログラムです。参加希望の方は、まず主治医までご相談下さい。

|    | 月  | 火                       | 水  | 木                                    | 金                          | 土  | 日  |
|----|----|-------------------------|----|--------------------------------------|----------------------------|----|----|
| AM | 2  | 3<br>Q&A<br>~その悩みのヒント~  | 4  | 5                                    | 6<br>(リクエスト)<br>「自律神経」を考える | 7  | 8  |
| PM |    |                         |    |                                      |                            |    |    |
| AM | 9  | 10                      | 11 | 12<br>(リクエスト)<br>「自分軸」を考える           | 13                         | 14 | 15 |
| PM |    |                         |    |                                      |                            |    |    |
| AM | 16 | 17<br>Q&A<br>~その悩みのヒント~ | 18 | 19                                   | 20<br>春分の日                 |    | 22 |
| PM |    |                         |    |                                      |                            |    |    |
| AM | 23 | 24                      | 25 | 26<br>(リクエスト)<br>「デジタルデトックス」<br>を考える | 27                         | 28 | 29 |
| PM |    |                         |    |                                      |                            |    |    |
| AM | 30 | 31                      |    |                                      |                            |    |    |
| PM |    |                         |    |                                      |                            |    |    |

※参加希望者が2名未満の場合、「休講」とすることもあります。事前にご了承下さい。