

2026年6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
	1	2	3	4	5	6	7
AM		「心の支え」を考える			「居場所」を考える		
PM							
	8	9	10	11	12	13	14
AM				休講			
PM							
	15	16	17	18	19	20	21
AM		「時間とお金を使い方」 を考える			「気分転換」を考える		
PM							
	22	23	24	25	26	27	28
AM				「気分の波の扱い方」 を考える			
PM							
	29	30					
AM							
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。