

2026年9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
AM		Q&A ～その悩みのヒント～			「コミュニケーション」 を考える		
PM							
	7	8	9	10	11	12	13
AM				「睡眠」を考える			
PM							
	14	15	16	17	18	19	20
AM		Q&A ～その悩みのヒント～			「生活習慣」を考える		
PM							
	21	22	23	24	25	26	27
AM	敬老の日	国民の休日	秋分の日	「ウェルビーイング」 を考える			
PM							
	28	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。