

5月	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日
午前	憲法記念日  (お休み)	 みどりの日 (お休み)	 こどもの日 (お休み)	社会資源を学ぼう	やさしい運動
午後				運動をしよう	心理教育
	10日	11日	12日	13日	14日
午前	英会話	お悩み相談会	マインドフルネス	座禅	健康管理について
午後	対人関係を学ぼう*	認知機能トレーニング	行動療法	運動をしよう	あたまのストレッチ**
	17日	18日	19日	20日	21日
午前	茶話会	パソコンをしよう	マインドフルネス	音楽鑑賞	やさしい運動
午後	認知機能ってなに？	認知機能トレーニング	SST	運動をしよう	心理教育
	24日	25日	26日	27日	28日
午前	英会話	習字をしよう	マインドフルネス	映画鑑賞	健康管理について
午後	対人関係を学ぼう*	認知機能トレーニング	行動療法	運動をしよう	あたまのストレッチ**
	31日	・プログラムは変更になる可能性があります。 * 「対人関係を学ぼう」は、発達障害の方向けの内容を中心にみんなで学びます。 ** 「あたまのストレッチ」は、柔軟に考える力を養います。			
午前	お悩み相談会				
午後	認知機能ってなに？				

